



**Linda Nikula  
Inka Tirola  
Anna Turunen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2021

## **”JAKSAN NAUTTIA NIISTÄ LAPSISTA”**

**Vanhempien kokemuksia mielenterveyden tuesta lapsiperheiden  
varhaisen tuen palveluissa**

---

## TIIVISTELMÄ

Linda Nikula

Inka Tirola

Anna Turunen

Jaksan nauttia niistä lapsista – Vanhempien kokemuksia mielenterveyden tuesta lapsiperheiden varhaisen tuen palveluissa

Sivut 58, Liitteet 3

Syksy 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Sosionomi (AMK), varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempien kokemuksia siitä, kuinka Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluilla on tuettu heidän mielenterveyttään. Tutkimuksessa selvitettiin myös saadun tuen vaikutukset vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen, sekä tuen oikea-aikaisuuden toteutuminen. Työn tavoitteena oli tuoda näkyväksi sitä, kuinka vanhempien mielenterveyden tukeminen toteutuu varhaisen tuen palveluissa. Tavoitteena oli, että opinnäytetyö lisää ymmärrystä mielenterveyden tukemisen tärkeydestä osana vanhemmuuden tukea. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää varhaisen tuen palveluiden kehittämisessä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimukseen osallistui kuusi varhaiskasvatusikäisen lapsen vanhempaa, jotka ovat saaneet varhaisen tuen palveluita vuosina 2013–2020. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, ja kerätty aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuksen vanhemmat ovat saaneet varhaisen tuen palveluista varhaisen tuen perhetyötä, kotipalvelua ja pikkulapsiperheiden psykologipalveluita, minkä vuoksi työssä keskityttiin kyseisiin palveluihin.

Tutkimustuloksina ilmeni, että vanhempien mielenterveyttä on tuettu varhaisen tuen palveluilla. Tuen koettiin vaikuttaneen positiivisesti vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen. Tuki koettiin pääsääntöisesti oikea-aikaisena ja riittävänä, mutta omalla aktiivisuudella nähtiin olevan vaikutusta tuen saantiin. Johdopäätöksenä todettiin, että kun tuki vaikutti myönteisesti vanhemman mielenterveyteen ja jaksamiseen, sillä oli vaikutuksia vanhemmuuteen ja siten vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen.

Asiasanat: Mielenterveys, oikea-aikaisuus, vanhemmuus, varhainen tuki, varhaiskasvatusikäiset lapset

## ABSTRACT

Linda Nikula

Inka Tiirola

Anna Turunen

I can enjoy spending time with my child – Parent´s experiences of mental health support in early support services for families with children

Pages 58 and appendices 3

Autumn, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor`s Degree Programme in Social Services

Bachelor on Social Services (Early Childhood Education and Care)

The purpose of this thesis was to find out how early support services have supported the mental health of parents of children aged 0–6. The thesis also looked at how mental health support received affected parenting and coping in everyday life and how timely the support was. The investigated environment was the city of Jyväskylä early support services. The aim of the thesis was to make visible how parental mental health was supported by early support services. The aim was also that the thesis highlights the importance of mental health support as part of parenting support. Thus, the thesis can increase the general understanding of the topic. The results of the thesis can be used in early support services.

This study was conducted with a qualitative approach. The study involved six parents with a child aged 0–6 who had received early support services in 2013–2020. The material was analyzed by using a qualitative content analysis. Parents who took part in the study have received the following from early support services: early support family work, home service, and infant family psychology services. Hence, the thesis is focused on those services.

The results of the study showed that parental mental health has been supported by early support services. Parents felt that the support had a positive effect on parenting and coping in everyday life. Support was largely felt to be timely, but one's own activity was seen to affect access to support. In conclusion, when the support had a positive effect on the mental health of the parents, it influenced parenthood and thus the interaction between the parent and the child.

Keywords: Children under school age, early support, mental health, parenthood, timely support

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 ELÄMÄ LAPSIPERHEISSÄ .....	5
2.1 Lapsiperheen määritelmä.....	5
2.2 Lapsiperheen arki ja rutiinien merkitys.....	6
2.3 Varhaiskasvatusikäisen lapsen kehitys .....	7
2.4 Varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmuus.....	8
2.5 Haasteet ja tuen tarpeet lapsiperheissä .....	10
3 LAPSIPERHEIDEN VARHAISEN TUEN PALVELUT .....	12
3.1 Varhaisen tuen määritelmä .....	12
3.2 Oikea-aikaisuuden merkitys varhaisessa tuessa .....	13
3.3 Varhaisen tuen perhetyö .....	14
3.4 Lapsiperheiden kotipalvelu.....	15
3.5 Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut.....	17
4 MIELENTERVEYS PERHEEN VOIMAVARANA .....	18
4.1 Mielenterveyden rakentuminen .....	18
4.2 Mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät .....	18
4.3 Positiivinen mielenterveys.....	19
4.4 Koetun mielenterveyden vaikutus vanhemmuuteen.....	20
4.5 Lapsen mielenterveyden kehitykseen vaikuttavat tekijät.....	22
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	24
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	24
5.2 Aineiston hankinta.....	25
5.2.1 Tutkimuksen kohderyhmä .....	26
5.2.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	26
5.2.3 Haastattelun toteutus .....	27
5.3 Aineiston analyysi .....	28
6 TULOKSET .....	30
6.1 Mielenterveyden tukeminen varhaisen tuen palveluilla .....	30
6.2 Tuen saannin vaikutukset vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen...	33

6.3 Oikea-aikaisuus ja tuen riittävyys.....	35
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	38
8 POHDINTA .....	43
8.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	43
8.2 Tutkimustulosten pohdinta .....	44
8.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	46
8.4 Ammatillinen kasvu .....	48
8.5 Kehittämisen- ja jatkotutkimusideat.....	49
LÄHTEET.....	51
LIITE 1. Esite vanhemmille .....	59
LIITE 2. Teemat ja haastattelukysymykset .....	60
LIITE 3. Aineiston luokittelu .....	61

## 1 JOHDANTO

Mielenterveys on ihmisen keskeinen voimavara hyvinvoinnin kannalta. Suotuisat elämäntilanteet ja olosuhteet kasvattavat mielenterveyden voimavaroja, kun taas kuormittavat olosuhteet voivat kuluttaa niitä. (Mieli ry. Vahvista mielenterveyttä. Mitä mielenterveys on. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä.) Vanhempien psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin haasteet voivat heikentää vanhemmuuden laatua ja aiheuttaa näin ollen riskin myös lapsen suotuisan mielenterveyden kehitykseen (Puura & Tamminen 2016, 952). Pienten lasten vanhempien masennusoireet ovat varsin yleisiä. Vuonna 2018 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmista joka viides raportoi vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta, joka kymmenes koki terveydentilansa korkeintaan keskinkertaiseksi ja kuudella prosentilla oli ollut merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta viimeisen kuukauden aikana (Vuorenmaa 2019, 7). Tästä syystä vanhemmuuden tukeminen ja huomion kiinnittäminen myös mielen hyvinvointiin on oleellista perheiden kanssa työskennellessä.

Siegenthalerin (2012) mukaan tutkimuksissa on todettu, että vanhemman mielenterveyden ongelmien kielteisiä vaikutuksia lapseen voidaan ehkäistä vanhempien varhaisella tukemisella (Laajasalo & Santalahti 2019, 45). Varhaisen tuen sosiaalipalveluiden, kuten perhetyön ja lapsiperheiden kotipalvelun, tavoitteena on tukea vanhemmuutta, perheen vuorovaikutusta ja arjen hallintaa (Lammi-Tasula, Vuorenmaa, Aunola & Sorkkila 2020, 1). Käytännössä kaikki perheet tarvitsevat jossain vaiheessa vanhemmuuden tukea, minkä vuoksi lapsiperheiden vanhemmuuden tukeminen ja sen tutkimuksellinen vahvistaminen on tutkimustiedon valossa hyvin perusteltua (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019, 9).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempien kokemuksia siitä, kuinka Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluilla on tuettu heidän mielenterveyttään. Lisäksi selvitämme, mikälainen merkitys mielenterveyden tuella on ollut vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen, sekä kuinka oikea-aikaisena vanhemmat ovat kokeneet saamansa

palvelut. Opinnäytetyön tulokset tekevät näkyväksi sitä, kuinka vanhempien mielenterveyden tukeminen toteutuu varhaisen tuen palveluissa. Saatua tutkimustietoa on mahdollista hyödyntää varhaisen tuen palveluiden kehittämisessä, erityisesti perheiden ja lasten hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemme varhaiskasvatusikäisten lasten perheitä ja heidän tuen tarpeitaan, varhaisen tuen palveluita sekä mielenterveyttä ja sen merkitystä vanhemmuudelle. Lisäksi tarkastelemme vanhemmuuden tuen merkitystä myös varhaiskasvatusikäisen lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta. Perhe on tiivis vuorovaikutusyksikkö, jossa jokaisen perheenjäsenen hyvinvointi vaikuttaa myös muuhun perheeseen.

## 2 ELÄMÄ LAPSIPERHEISSÄ

### 2.1 Lapsiperheen määritelmä

Perheen käsite on moninainen, eikä sille ole yksiselitteistä määritelmää. Perheen käsitteen muuttuessa yhä merkittävämmäksi on noussut näkemys, jonka mukaan yksilö voi itse määritellä, keitä hänen perheeseensä kuuluu. Perhe muodostuu jäsenten välisistä suhteista, joita voi olla monenlaisia: esimerkiksi puolisoitten välillä, vanhempien ja lasten välillä sekä sisarusten välillä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 23–24.) Tilastokeskuksen määritelmän mukaan perheen muodostavat avo- tai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa elävät henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä henkilöt, jotka elävät avo- tai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ilman lapsia. Lapsiperheiksi määritellään perheet, joissa on vähintään yksi alle 18-vuotias kotona asuva lapsi. Näin määriteltynä vuoden 2020 lopussa Suomessa oli 556 052 lapsiperhettä. (Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe.) Tässä opinnäytetyössä lapsiperheestä puhuttaessa tarkoitetaan perheitä, joissa on vähintään yksi varhaiskasvatusikäinen, iältään 0–6-vuotias lapsi.

Perhe muodostaa kokonaisuuden, jonka jäsenet vaikuttavat toisiinsa. Muutos yhdessä perheenjäsenessä tai perheenjäsenten välillä vaikuttaa myös muihin perheenjäseniin ja heidän keskinäisiin suhteisiinsa. (Järvinen ym. 2012, 24.) Kun jokaisen perheenjäsenen tarpeet huomioidaan ja jokaista tuetaan, koko perhe voi paremmin. Hyvinvoivassa perheessä voidaan jakaa onnistumisen kokemuksia ja käsitellä myös vaikeita asioita. Kuitenkin myös toimiva perhe voi olla haavoittuva ja kohdata kriisejä. Perheen kohdatessa vaikeita elämäntilanteita perheen ulkopuolisten verkostojen merkitys tukijana korostuu. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 10.)

## 2.2 Lapsiperheen arki ja rutiinien merkitys

Arki on meille kaikille tavanomaista ja tuttua. Arki voidaan ymmärtää juhlan vastakohtana, ja se liitetään ajallisesti hetkittäin eteneviin asioihin, kuten ruoanlaittoon, seuraavaan päivään varautumiseen ja mahdollisuuteen olla mukavasti. (Törrönen 2012, 10.) Arki on jokapäiväisten toimintojen, toimintaympäristöjen, lähtemisten, tulemisten ja olemisen jatkumo, jossa ajanhallinnalla ja sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli. Sujumaton arki aiheuttaa epävarmuutta ja on riski ihmisen hyvinvoinnille. (Järvinen ym. 2012, 112.)

Lapsiperheet kuvaavat usein arkeaan "härdeksi", jossa korostuvat rutiinit, toistot ja sykliisyys. Tietyt asiat ja tapahtumat toistuvat päivästä ja viikosta toiseen. Lapsiperheen arkea rytmittävät muun muassa vanhempien työajat, lasten hoitoajat, harrastukset, ulkoilu, ruokailuajat ja unirytmii. Työn, vanhempien yksilöllisten tarpeiden ja perheen tarpeiden yhteensovittaminen voi tuoda haasteita lapsiperhearkeen. Vanhempien näkökulmasta arkea leimaa usein aikapula, mistä voi seurata pahanolon ja riittämättömyyden tunteita. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15–18.)

Lapsiperheen arjessa rutiinien merkitys korostuu. Arkeen liittyviä rutiineja pidetään usein rajoittavina ja haitallisina, mutta tietyssä määrin tutut rytmit luovat ennustettavuutta ja siten lisäävät erityisesti lasten turvallisuuden tunnetta. Rutiinit eivät vaadi tietoista ajattelua, ja siten ne vapauttavat resursseja muihin



toimintoihin. Rutiinien tuoma toistuva samankaltaisuus luo lapsen arkeen turvallisuutta, ja rutiinit ja jatkuvuus ovatkin välttämättömiä jokaisen lapsen kehittymiselle. Jos rutiinit ja perheelle tuttu rytmi puuttuvat, perheenjäsenten voimavarat kuluvat erilaisten tilanteiden kohtaamiseen, selvittelyyn ja toiminnan suunnitteluun. (Korvela & Tuomi-Gröhn 2014, 14; Aalto & Varjonen 2014, 33.) Tutkimusten mukaan sekasortoinen arki lisää muun muassa lasten ongelmakäyttäytymistä, vaikuttaa lapsen terveydentilaan, vähentää lapsen sosiaalisia taitoja ja hänen kykyään yhteistoiminnalliseen leikkiin sekä hidastaa kielen kehitystä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 20). Lapselle turvallista arkea luovat säännöllinen vuorokausirytmisi sekä hoivan ja huolenpidon, ruokailun, unen ja ulkoilun toistuminen ennakoitavasti. Kun asiat toistuvat joka päivä samankaltaisina, lapsi oppii ennakoimaan odotettavissa olevia asioita ja siten valmistautumaan tulevaan. (Järvinen ym. 2012, 117.)

### 2.3 Varhaiskasvatukseen lapsen kehitys

Varhaislapsuus on voimakkaan kasvamisen, kehittymisen sekä oppimisen aikaa. Jokaisen lapsen kehitys on yksilöllistä, eivätkä uudet taidot ilmaannu kaikille samassa järjestyksessä. Varhaislapsuudessa tapahtuva kehitys on perusta myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille, ja lapsen ensimmäisten elinvuosien kehitysmuutokset ovat laaja-alaisemmat kuin missään myöhemmässä ikävaiheessa. Lapsen tiedot ja taidot muodostuvat aina jossakin kehityksellisessä kontekstissa ja vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Varhaislapsuudessa näitä merkityksellisiä konteksteja ovat koti- ja päiväkotiympäristöt sekä sukulais- ja läheisverkostot ja niissä vallitsevat vuorovaikutussuhteet. (Nurmi, Ahola, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 18.) Varhaiskasvatukseen lapsen kehityksen osa-alueisiin kuuluvat tunne-elämän kehitys, ajattelu, muisti ja oppiminen, kielellinen kehitys, oman toiminnan ohjaus, motoriset taidot, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus sekä leikki ja leikkitaidot (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008, 6).

Lapsen elinpiiri laajenee, kun lapsi aloittaa päivähoiton. Päivähoidon aloittaminen on koko perheelle suuri muutos. Kaveritaitojen sekä muiden sosiaalisten taitojen opettelu tulevat ajankohtaisiksi, ja ne edellyttävät lapselta tunnetaitoja sekä kykyä katsoa asioita myös toisen ihmisen näkökulmasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. Päiväkoti-ikäisen lapsen kaverisuhteet.) Tunnetaidot auttavat kaverisuhteiden luomisessa ja vaikuttavat myös lapsen itsetuntoon. Tunnetaidot tukevat lisäksi lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä edesauttavat oppimista. (Pöyhönen, Livingston & Bellamine 2019, 28–29.) Varhaiskasvatusikäinen lapsi kokeilee myös rajojaan ja käy läpi uhmaiän, joka on normaalia ja tarpeellista itsenäisyyteen kasvua (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Lapsi kokeilee rajoja). Pienen lapsen elämässä ja kehityksessä on useita asioita, jotka haastavat paitsi lasta, mutta myös lasten vanhempia heidän kasvatustehtävässään.

Vaikka varhaiskasvatusikäisellä lapsella on selkeästi lisääntynyt oma tahto ja halu suoriutua arjen asioissa itsenäisemmin, tarvitsee lapsi kuitenkin vielä paljon vanhemman kannattelua. Lapsi tarvitsee tunteen perusturvallisuudesta, joka luo pohjaa ympäristön tutkimiselle, oppimiselle sekä lapsen sosiaaliselle ja emotionaalille kehitykselle. Suotuisassa kehitysympäristössä lapselle läheisten aikuisten käyttäytymiseen kuuluvat toimintojen johdonmukaisuus, ennakoitavuus ja lapsen arvostus. Lapsen luottamus häntä hoitaviin aikuisiin luo lapselle perusturvallisuuden tunteen. (Nurmi ym. 2014, 18.)

#### 2.4 Varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmuus

Vanhemmaksi tuleminen on suuri elämänmuutos, joka pitää sisällään monenlaisia tunteita. Vanhemmuus on etuoikeus ja vanhempana olemisesta on lupa iloita, nauttia ja olla ylpeä. Yhtä lailla on lupa olla väsynyt ja hakea itselleen tukea. Pikulapsiperheen vanhempi elää haasteellista ja vaativaa aikaa, mikä vaatii vanhemmilta paljon fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Vanhemman tehtävät, roolit, ilonaiheet ja huolet muuttuvat lapsen eri kehitysvaiheiden mukana.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhemmuus ja kasvatus.)

Vanhemmuuden tärkein yksittäinen tehtävä on turvata lapsen elinehtoja ja olla lapselle turvallinen aikuinen. Vanhempi huolehtii lapsen perustarpeista, kasvat-  
taa ja rakastaa häntä. (Mielenterveystalo. Lapset. Vanhemmille. Perhe ja van-  
hemmuus.) Vanhemmuus rakentuu aikuisen ja lapsen kohtaamisessa. Lapsi ei  
osaa käsitellä tunteitaan ja tarpeitaan itse, vaan tarvitsee aikuista, joka näkee  
hänen tarpeensa ja vastaa niihin. Ottamalla lapsen huomioon ja hänen tarpeensa  
todesta aikuinen osoittaa lapselle, että tämän tarpeet ja tunteet ovat aitoja ja hy-  
väksytyjä. Vanhemman avulla lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään erilaisia  
tunteita ja tarpeita itsessään ja toisissaan sekä jakamaan niitä ymmärrettävästi.  
(Kristeri 2018, 12–14; Kalland 2014, 33.) Vanhemmuudessa oleellista onkin tu-  
kea ja ohjata lapsen kehitystä myönteiseen suuntaan luottamuksellisen suhteen  
avulla (Mielenterveystalo. Lapset. Vanhemmille. Perhe ja vanhemmuus. Van-  
hempien merkitys. Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät).

Varhaiskasvatuskäisen lapsen vanhemman tehtävä on, arkisten rutiinien ja tois-  
tojen avulla, luoda lapselle rajat sekä turvallinen ilmapiiri kehittyä ja harjoitella  
asioita. Lapsi etsii vielä omia rajojaan, ja leikki-ikäisellä lapsella on vahva tarve  
kokea itsensä päteväksi ja hyväksi. On tärkeää, että vanhempi mahdollistaa lap-  
selle turvallisen ympäristön itsenäisyyden harjoitteluun ja antaa hänelle kehuja ja  
kannustusta. Vanhemman on tärkeää tunnistaa lapsen tunteita ja tarpeita niiden  
takana. Lapsen kokemus psyykkisestä turvallisuudesta syntyy vanhemman ky-  
vystä vastata lapsen tarpeisiin niin, että lapsi kokee olevansa turvassa ja rakas-  
tettu. Antamalla lapselle rakkautta ja hyväksyntää vanhempi opettaa samalla  
lasta näkemään hyvää toisissa ihmisissä. (Vilén ym. 2010, 127–141.)

Nykypäivänä vanhemmuutta kuvataan aiempaa vaativammaksi vanhemmuu-  
deksi, jossa täytyy selkeästi valita, millainen vanhempi on ja millaisia arvoja edus-  
taa. Julkisessa keskustelussa perhe-elämän ääripäät nousevat usein esille.  
Perhe-elämää kuvataan joko rauhallisen idylliseksi tai kiireisiksi ruuhkavuosiksi.  
Ulkoiset paineet ja vaatimukset vanhemmuutta kohtaan kuormittavat vanhempia  
ja lisäävät uupumuksen riskiä. Onkin tärkeää puhua erilaisista perheistä, jotta

perhekäsityksiin tulee monimuotoisuutta ja nähdään, että on useita eri tapoja toteuttaa vanhemmuutta. Tämä väljentää mielikuvaa tietynlaisesta vanhemmuudesta ja antaa vanhemmille uskoa siitä, että oma vanhemmuus voi olla riittävän hyvää. (Roininen 2021, 18–19.)

## 2.5 Haasteet ja tuen tarpeet lapsiperheissä

Mikä tahansa perhe voi joutua tilanteeseen, jossa joko yksittäinen ongelma tai kriisi tai niiden kasautuminen vaikeuttavat perheen arjessa selviytymistä. Lapsiperheet elävät usein hektistä ja haastavaa elämänvaihetta, ja kohtaavat usein monia eri haasteita samanaikaisesti. Lasten kasvatusta, opiskelun tai uran ja perheen yhdistäminen sekä päiväkodin ja koulun kanssa toimiminen arjessa kuormittavat usein lapsiperheitä. Samalla vanhemmat pohtivat omia arvojaan ja tavoitteitaan, mikä lisää jaksamisen haasteita. (Mieli ry. Mielenterveys. Elämänvaiheet. Mitä kuuluu lapsiperheiden hyvinvointiin?) Lisäksi yhteiskunnalliset muutokset, kuten muutokset työn vaativuudessa, kasvatuskulttuureissa tai lapsiperheiden taloudellisissa tilanteissa, haastavat vanhemmuutta ja perhe-elämään aiempaa enemmän (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 16–17).

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportin (2018) mukaan haasteet lapsiperheiden arjessa liittyvät muun muassa työn ja perheen yhteensovittamiseen, vanhempien terveyteen ja jaksamiseen sekä taloudellisiin huoliin. Raportin mukaan yli kolmannes (35 %) nelivuotiaan lapsen vanhempi koki laiminlyövänsä kotiasioita töiden vuoksi. Lähes joka viides vanhempi (19 %) oli kärsinyt vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta viimeisen vuoden aikana, ja joka kymmenes (10 %) koki yleisen terveydentilansa korkeintaan keskinkertaiseksi. Riittämättömyyttä vanhempana koki 12 prosenttia vanhemmista, ja kuusi prosenttia oli usein tai aina huolissaan jaksamisestaan vanhempana. Joka seitsemäs (14 %) vanhempi kertoi kärsineensä viimeisen 12 kuukauden aikana rahan puutteesta niin, että oli joutunut tinkimään ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä taloudellisista syistä. (Vuorenmaa 2019, 1–7.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos selvitti myös vanhempien kokemuksia tuen tarpeista. Lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) nelivuotiaan lapsen vanhemmasta

koki tarvitsevansa ammattilaisen tukea vähintään yhteen asiaan. Yleisimmin vanhemmat tarvitsivat tukea lapsen kasvuun ja kehitykseen (78 %), lapsen käyttäytymiseen tai tunne-elämän ongelmiin (36 %), vanhemman omaan jaksamiseen (35 %) ja vanhemmuuteen liittyen (29 %). Vanhemmat, joilla oli oman jaksamisen haasteita, jättivät muita useammin kertomatta ammattilaiselle omaan vanhemmuuteensa ja omaan jaksamiseensa liittyvistä tuen tarpeista. Yksi tai kaksi raportissa mitatuista haasteista ilmeni 40 prosentilla vanhemmista, kun kolme tai useampia haasteita oli kasautunut 12 prosentille vanhemmista. (Vuorenmaa 2019, 1–9.)

Koronapandemia on yksi merkittävä lapsiperheiden haasteita lisännyt tekijä viime vuosina. Etätyöt ja siihen yhdistetty lastenhoitovastuu ovat lisänneet vanhempien henkistä ja fyysistä kuormitusta. (Lammi-Taskula ym. 2020.) Poikkeuksellisten olojen vallitessa sosiaali- ja terveyspalveluiden valikoimaa kavennettiin ja monet palvelut jäivät toteutumatta. Ennalta ehkäiseviä palveluita on rajoitettu ja muutettu etäpalveluiksi, joka taas on kuormittanut korjaavia toimenpiteitä kuten lastensuojelua. Ennalta ehkäisevän työn supistaminen muutenkin stressaavassa tilanteessa on aiheuttanut huolta perheiden hyvinvoinnista. Erityistä huolta koronapandemian aikana ovat aiheuttaneet ne lapset ja perheet, joiden tavoittaminen etäyhteyksien vuoksi on vaikeutunut. Päiväkotien ja koulujen supistaessa toimintaansa lapset ovat jääneet ilman perheen ulkopuolista tukea, ja kotona kasautuneet pulmat ovat aiheuttaneet oireilua sekä lisänneet avuntarvetta. Palveluohjauksessa on jo nyt ollut näkyvissä lapsiperheiden kasvanut taloudellisen tuen tarve, joka lisää syrjäytymisen ja eriarvoisuuden riskiä. (Rissanen, Parhiala, Kestilä, Härmä, Honkatukia & Jormanainen 2020, 32–34.)

### 3 LAPSIPERHEIDEN VARHAISEN TUEN PALVELUT

#### 3.1 Varhaisen tuen määritelmä

Lasten ja perheiden sosiaalipalveluista säädetään lastensuojelulaissa (L417/2007) ja sosiaalihuoltolaissa (1301/2014). Sosiaalihuoltolaissa säädetyillä tukitoimilla ja palveluilla toteutetaan YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus, 1989) turvattuja lapsen oikeuksia sekä perustuslaissa (731/1999) ja Euroopan ihmisoikeussopimuksissa (63/1999) edellytettyä perheen ja vanhempien tukea.

Sosiaalihuoltolain 13 §:ssä säädetään lapsen kehityksen ja terveyden turvaamisesta. Lapsella ja hänen perheellään on oikeus saada viipymättä lapsen kehityksen ja terveyden kannalta välttämättömät sosiaalipalvelut niinä vuorokaudenaikoina, jolloin niitä tarvitaan. (L1301/2014.) Säännös tarkoittaa käytännössä sitä, että palveluita on oltava saatavilla ilman, että perheeltä edellytetään lastensuojelun asiakkuutta. Perhepalveluiden painopiste onkin muuttunut lastensuojeluna tehtävästä ehkäisevästä työstä kohti varhaisen tuen palveluita. (Kananaja 2017, 215.)

Viime vuosina uudistetuissa sosiaali- ja terveystoimen sekä sivistystoimen säädöksissä on painotettu lapsi- ja perhelähtöisyyttä, vanhemmuuden ja parisuhteen tukemista sekä perheen voimavarojen vahvistamista (Hakulinen ym. 2019, 9). Muutoksien myötä myös ennaltaehkäisevien palveluiden osuutta yleisissä perhepalveluissa on vahvistettu merkittävästi. Varhaisella tuella on tarkoitus puuttua perheiden pulmiin ja ongelmiin ajoissa ja vahvistaa perheen toimijuutta. Toiminta on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määräaikaista, ja sen tavoitteena on tukea ja vahvistaa perheen omia voimavaroja. (Kananaja 2017, 204, 217.)

Muutos on edellyttänyt useiden tekijöiden huomioimista niin lainsäädännön kuin palvelujärjestelmänkin kehittämisen näkökulmasta. Myös jatkossa lapsen etua tulisi huomioida aiempaa paremmin kaikessa ammattilaisten ja viranomaisten tekemässä toiminnassa. Lapsen oikeuksien yleissopimuksen 18 artiklan 2

kappaleen mukaan yleissopimuksessa tunnustettujen oikeuksien edistämiseksi ja takaamiseksi sopimusvaltiot antavat vanhemmille ja muille laillisille huoltajille asianmukaista apua ja tukea heidän lastenkasvatustehtäväänsä. Varhaisen tuen palveluiden on tarkoitus tukea lapsen kasvatuksesta ja hoidosta vastaavia henkilöitä ennaltaehkäisevästi ilman lastensuojelun asiakkuutta. (Kananaja 2017, 214–217.)

Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluihin kuuluvat palvelutarpeen arviointi, varhaisen tuen perhetyö, lapsiperheiden kotipalvelu, pikkulapsiperheiden psykologipalvelut, perhesosiaalityö ja sosiaaliohjaus, perhekeskustoiminta, tukiperhe- ja tukihenkilötoiminta sekä ryhmätoiminta. Näistä sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaisia palveluita ovat kotipalvelu, sosiaaliohjaus, perhetyö ja perhesosiaalityö. Varhaisen tuen palveluita tarjotaan lasta odottaville sekä alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten perheille. Jyväskylän kaupungilla on käytössään Perhekompassi, sähköinen palveluopas, joka auttaa asiakasta oikean avun piiriin tämän palvelutarpeen perusteella. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut.)

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme tarkemmin varhaisen tuen perhetyötä, lapsiperheiden kotipalvelua sekä pikkulapsiperheiden psykologipalveluja, sillä tutkimuksen kohderyhmän muodostavat vanhemmat ovat saaneet näitä palveluita.

### 3.2 Oikea-aikaisuuden merkitys varhaisessa tuessa

Sosiaalialan uudistusten tavoitteena on edistää oikeanlaisen ja oikea-aikaisen tuen sekä avun tarjoamista lapsille ja heidän perheilleen. Avun tarjoaminen oikea-aikaisesti ja nopeasti asiakkaan tarpeita kuunnellen on nähty keskeisenä tekijänä palvelun laatua arvioidessa. (Alatalo, Miettunen, Liukko, Kettunen & Normia-Ahlsten 2019, 7–10.) Oikea-aikaisella ja tarpeenmukaisella tuella voidaan ehkäistä ongelmien kasaantumista sekä mahdollista syrjäytymisriskiä, ja näin vähentää erityispalvelujen ja lastensuojelun tarvetta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Perhetyö). Palveluiden määrän lisääminen itsessään ei

kuitenkaan ole riittävä keino painopisteen muuttamiseksi. On tärkeää kehittää ja pyrkiä lisäämään resursseja lapsiperheiden sosiaalihuoltolain mukaisiin, varhaisen tuen palveluihin, jotta painopisteen muutos ja tuen oikea-aikaisuus voivat toteutua. (Kananoja 2017, 214; Keski-Suomen Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hankesuunnitelma 2020, 5.)

Palveluihin ohjautuvuuden tulisi olla helppoa ja palvelutarpeen arvioinnin toimenpiteiden oikein mitoitettua, jotta tukea on mahdollista saada riittävän ajoissa ja matalan kynnyksen palveluna (Alatalo ym. 2019, 20). Palveluihin ohjautuvuuden kannalta on tärkeää, että palvelut ovat tosiasiallisesti saatavilla ja helposti löydettävissä (Kananoja 2017, 214). Tilanteeseen nähden liian laaja-alainen ja pitkittynyt arviointiprosessi voi itsessään nostaa kynnystä hakea apua ja heikentää oikea-aikaisen tuen saamista. On tärkeää, että eri toimijat ja palvelut tekevät saumatonta yhteistyötä, jotta oikea-aikainen ja tarkoituksen mukainen tuki toteutuu riittävän varhaisessa vaiheessa. (Alatalo ym. 2019, 20.) Oikea-aikaisuuden merkitystä palveluiden saannissa ja niiden vaikuttavuudessa ei voida liiaksi korostaa.

### 3.3 Varhaisen tuen perhetyö

Varhaisen tuen perhetyö on sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaista palvelua, jonka tarkoituksena on toimia ennaltaehkäisevänä ja palveluntarvetta arvioivana toimenpiteenä. Varhaisen tuen perhetyön avulla pyritään tukemaan vanhemmuutta, vahvistamaan perheen toimintakykyä ja parantamaan keskinäisiä vuorovaikutustaitoja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Sosiaalipalvelut. Perhetyö.)

Varhaisen tuen perhetyö on perheelle maksutonta, ja se tarjoaa tukea, ohjausta ja keskusteluapua koko perheelle. Työskentely toteutetaan yhdessä perheen kanssa kartoittaen perheen voimavaroja ja haasteita sekä pohtien sopivia toimintatapoja ja ratkaisuja arjen haasteisiin. Perhetyön tarkoituksena on työskennellä rajatun aiheen parissa. Perheen haasteet voivat liittyä muun muassa vanhemmuuteen, perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen, vanhempien parisuhteeseen, kasvatushaasteisiin, arjen hallintaan tai uusien elämäntilanteiden



hallintaan. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystalvet. Lapsiperheiden varhaisen tuen talvet. Varhaisen tuen perhetyö.)

Jyväskylässä varhaisen tuen perhetyön työskentely on suunnitelmallista ja sitä ohjaavat asetetut tavoitteet. Perhetyötä voidaan tehdä koko perheen kanssa tai se voi painottua tiettyjen perheenjäsenten kanssa työskentelyyn. Työskentely on pitkäjänteistä ja moniammatillista, ja perheohjaajat konsultoivat tarvittaessa perheen luvalla myös muita perheen kanssa työskenteleviä verkostoja, kuten neuvolaa, koulua tai päivähoitoa. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystalvet. Lapsiperheiden varhaisen tuen talvet. Varhaisen tuen perhetyö.)

### 3.4 Lapsiperheiden kotitalvelu

Lapsiperheiden kotitalvelu on sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaista sosiaalitalvelua. Sosiaalihuoltolain mukaan lapsiperheiden kotitalvelulla tarkoitetaan asumiseen, hoitoon ja huolenpitoon, toimintakyvyn ylläpitoon, lasten hoitoon ja kasvatukseen, asiointiin sekä muihin jokapäiväiseen elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. Kotitalvelulla tarkoitetaan siis useimmiten perheen kotiin annettavia talveluja, joilla tuetaan vanhemmuutta ja arjessa selviytymistä.

Lapsiperheiden kotitalvelun keskeisenä tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen. Työskentely toteutetaan yhdessä perheen ja yhteistyötahojen kanssa ohjeistamalla perhettä lasten- ja kodinhoitossa sekä vahvistamalla perheen arjen hallintaa. Tarpeen mukaan kotitalvelua voidaan toteuttaa myös esimerkiksi lastenhoitoapuna tai kodinhoitona, ja siihen sisältyvinä tukitalveluina annetaan ateriat-, vaatehuolto- ja siivoustalveluja sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä talveluja. Työskentely on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määrääkaista. (Kananoja 2017, 216.) Kotitalvelun tarkoituksena on vahvistaa lasten ja lapsiperheiden tuen saantia varhaisessa vaiheessa, ja tärkeää onkin rakentaa talvelusta sellainen, että se vastaa henkilön tai perheen avun ja tuen tarvetta. (Terveysten ja hyvinvoinnin talvet. Lapset, nuoret ja perheet. Sosiaali- ja terveystalvet. Sosiaalitalvelut. Lapsiperheiden kotitalvelu.)

Kotipalvelua annetaan sairauden, synnytyksen, vamman tai muun toimintakykyä alentavan syyn tai erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella. Erityisellä perhe- tai elämäntilanteella tarkoitetaan esimerkiksi vanhempien eroa, perheenjäsenen kuolemaa tai monikkoperheitä. Lapsiperheelle on järjestettävä välttämätön kotipalvelu, jos lapsen hyvinvoinnin turvaaminen ei ole mahdollista edellä mainittujen tai muiden syiden vuoksi. Perheen tarpeesta riippuen kotipalvelua voidaan tarjota myös rinnakkain perhetyön tai muun sosiaalipalvelun kanssa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaalipalvelut. Lapsiperheiden kotipalvelu.)

Sosiaalihuoltolain (L 130/2014) mukaan lapsiperheiden kotipalvelu on kuntien järjestämisvastuulla. Jyväskylässä lapsiperheiden kotipalvelua järjestetään pieneltä osin kaupungin omana toimintana, pääosin palvelusetelillä yksityisiltä yrittäjiltä. Jyväskylässä kotipalvelua voi hakea ottamalla yhteyttä palveluohjaajaan puhelimitse tai Hyvis.fi-palvelun kautta sähköisesti. Avun tarpeen arvioinnissa ja palvelun suunnittelussa huomioidaan perheen yleinen tilanne, kuten perheenjäsenten terveys, kotipalvelun hakemisen syy, perheen omat tukiverkostot, toivotun kotipalvelun sisältö ja määrä, perheen tulot sekä mahdolliset erityistarpeet. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut. Lapsiperheiden kotipalvelu.)

Jyväskylässä kotipalvelua myönnetään keskimäärin 2–4 tuntia viikossa. Työskentelyn tavoitteena on, että vanhempien voimavarat vahvistuvat ja perhe selviää arjessa itsenäisesti. Perheen tuen tarpeesta laaditaan suunnitelma yhdessä perheen ja yhteistyötahojen kanssa, ja tuen tarvetta arvioidaan vähintään kolmen kuukauden välein. Työskentelyn aikana voidaan myös arvioida pidempiaikaisten palveluiden tarvetta tai ohjata niiden piiriin. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut. Lapsiperheiden kotipalvelu.)

### 3.5 Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut

Pikkulapsiperheiden psykologit tukevat pienten lasten vanhempia tilanteissa, joissa vanhempaa tai raskaana olevaa mietityttää esimerkiksi vanhemmaksi tulemiseen liittyvät asiat. Pulmia, joiden vuoksi vanhemmat hakeutuvat psykologin vastaanotolle voivat olla vuorovaikutus tai pärjääminen lapsen kanssa, oma tai perheen jaksaminen tai mielialaan liittyvät asiat, esimerkiksi masennus tai ahdistuneisuus. Pikkulapsiperheiden psykologit auttavat myös 0–5-vuotiaan lapsen kehitykseen, oppimiseen, tunne-elämään ja kasvatukseen liittyvissä asioissa. Painopiste työskentelyssä on odottavien äitien tukemisessa, varhaisessa äidin ja lapsen suhteessa, vanhempien jaksamisen kohentamisessa sekä lapsen kehityksen tukemisessa. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys ja päihde- ja mielenterveyspalvelut. Psykologipalvelut. Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut; Puustinen 2019.)

Psykologit työskentelevät yhdessä perheen kanssa sekä moniammatillisesti neuvolan, päivähoiton, lastensuojelun tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Vanhemmat voivat olla yhteydessä pikkulapsiperheiden psykologeihin puhelimitse soittoaikana tai päivähoiton ja neuvolan työntekijöiden välityksellä. Psykologin käynnille ei tarvitse lähetettä, joten pikkulapsiperheiden psykologipalvelut ovat helposti saavutettavaa, matalan kynnyksen palvelua pikkulapsiperheille. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys ja päihde- ja mielenterveyspalvelut. Psykologipalvelut. Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut.) Palvelun ydintä on tarjota ennaltaehkäisevällä otteella psykologin palveluja lapsiperheille. Jos palvelulla puututaan perheen haasteisiin riittävän varhain, voi parikin käyntiä psykologin luona olla merkittävä apu perheelle ja samalla ennaltaehkäistä pahempia ongelmia sekä tilanteiden kriisitymistä. (Puustinen 2019.)

Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut ovat kuuluneet Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluihin toukokuusta 2020 alkaen. Pikkulapsiperheiden psykologit palvelevat äitiysneuvolan asiakkaita sekä 0–5-vuotiaita lapsia ja heidän perheitään. Psykologeja on kuusi ja he toimivat kuudella eri alueella. (Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys ja päihde- ja mielenterveyspalvelut. Psykologipalvelut. Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut.)

## 4 MIELENTERVEYS PERHEEN VOIMAVARANA

### 4.1 Mielenterveyden rakentuminen

Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Mielenterveyden käsite on laaja-alainen, eikä sitä voida määritellä yksiselitteisesti. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 10.) Perinteisesti mielenterveyttä on tarkasteltu jatkumona, jossa mielenterveys ja mielenterveyden häiriö ovat saman jatkumon vastakkaisia päitä. Toisen olemassaolo sulkee toisen pois, ja toisen lisääntyminen vähentää toista. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin, 2016.) Nykytutkimukset mielenterveydestä viittaavat kuitenkin siihen, että mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt ovat erillisiä ulottuvuuksia ihmisen elämässä. Näin mielenterveysongelmien puuttuminen ei välttämättä tarkoita hyvää mielenterveyttä, ja toisaalta ihmisellä voi olla paljonkin hyvää mielenterveyttä, vaikka hänellä olisi jokin mielen sairaus. Mielenterveys on siis enemmän kuin mielen sairauksien tai häiriöiden puuttumista. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 13; Tamminen & Solin 2014, 12.)

Mielenterveyden perusta luodaan lapsuuden perheessä ja kasvuympäristössä, minkä jälkeen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat kuhunkin ikäkauteen kuuluvat yhteisöt ja ihmiset, kuten päiväkotit, koulu ja ystävät. Myös yhteisölliset tekijät, kuten kulttuuri ja asuinympäristö vaikuttavat mielenterveyteen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 10.) Mielen hyvinvointi on siis läpi elämän muovautuva ominaisuus, johon vaikuttavat yksilöllisten ominaisuuksien ja kokemusten lisäksi sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnan rakenteet, arvot ja resurssit (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 1).

### 4.2 Mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät

Vaikka mielen hyvinvointi vaihtelee läpi elämän, on olemassa tekijöitä, jotka joko vahvistavat tai heikentävät ihmisen hyvinvointia. Mielenterveyden suojatekijöiksi kutsutaan asioita, jotka ylläpitävät terveyttä, vahvistavat toimintakykyä ja auttavat

selviytymään vastoinkäymisistä ja kriiseistä. Mitä enemmän mielenterveyden suojaajatekijöitä on, sitä pienempi riski ihmisellä on sairastua korkeankin kuormituksen alla. Suojaavia tekijöitä elämässään voi vahvistaa. Mielenterveyden riskitekijöiksi puolestaan kutsutaan asioita, jotka vaarantavat elämän jatkuvuutta, heikentävät toimintakykyä ja lisäävät turvattomuutta. Riskitekijät heikentävät hyvinvointia ja voivat lisätä sairastumista. Mitä useampi riskitekijä ihmisen elämässä on, sitä vahvempi on niiden vaikutus. (Erkko & Hanukkala 2018, 31.)

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita, kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja sekä itsensä arvostaminen ja hyväksyminen. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi perhe ja läheiset, kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa sekä turvallinen kasvuympäristö. Riskitekijöistä sisäisiä ovat esimerkiksi avuttomuuden ja huonommuuden tunteet sekä huonot suhteet läheisiin. Ulkoisia riskitekijöitä ovat muun muassa psyykkiset häiriöt perheessä, syrjäytyminen ja menetykset. (Erkko & Hannukkala 2018, 32.) Useat edellä mainituista mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä ovat sellaisia, joiden perusta luodaan jo hyvin varhaisessa vuorovaikutuksessa perheen ja lähimmäisten kanssa. Vanhempien opettamat ja tarjoamat vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun mallit seuraavat aikuisuuteen. (Toivio & Nordling 2013, 63.)

#### 4.3 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveyden ymmärrystä on pyritty laajentamaan positiivisen mielenterveyden käsitteellä. Positiivista mielenterveyttä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille, ja sitä korostamalla pyritään eroon sairaus- ja ongelmakeskeisestä ajattelusta. Positiivinen mielenterveys on toiveikkuutta, elämänhallinnan tunnetta, myönteistä käsitystä omasta itsestään ja kehittymismahdollisuuksistaan sekä taitoja kohdata vastoinkäymisiä. Se on voimavara, joka auttaa selviytymään arjessa, kokemaan elämän mielekkääksi ja toimimaan yhteisön aktiivisena jäsenenä. Lisäksi sillä on keskeinen merkitys kyvyllämme ymmärtää ja tulkita ympäristöämme, sopeutua siihen tai muuttaa sitä. (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019, 1; Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016; Heikkinen-Peltonen

ym. 2019, 11.) Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä eriasteisena emotionaalisenä (tunteet), psykologisena (positiivinen toiminta), sosiaalisena (suhteet muihin ja yhteiskuntaan), fyysisenä (fyysinen terveys ja kunto) ja hengellisenä (elämän merkityksen tunne) hyvinvointina. Positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan yhteyksiä muun muassa parempaan elämänlaatuun, parempaan fyysiseen terveyteen ja positiiviseen terveystyöskäytymiseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys.) Sen on todettu suojaavan myös esimerkiksi itsemurha-ajatuksilta ja opiskeluvaikeuksilta riippumatta siitä, kärsivätkö henkilöt psyykkisestä oireilusta (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa elämän vastoinkäymisistä selviytymiseksi ja niistä toipumisen edistämiseksi. Ihmisen kykyä selvitä vastoinkäymisistä eli psyykkistä selviytymiskykyä kutsutaan resilienssiksi. Resilienssi rakentuu samoista suoja- ja riskitekijöistä, joista mielenterveys rakentuu. (Mieli ry. Vahvasta mielenterveyttä. Mitä mielenterveys on. Resilienssi auttaa selviytymään.) Positiivisen mielenterveyden ja resilienssin edistämässä on mahdollista hyödyntää yksilön ja yhteisön omia luontaisia ominaisuuksia ja pyrkimyksiä, ja suunnata huomio enemmän hyvinvoinnin lisäämiseen kuin pahoinvoinnin vähentämiseen. Mielenterveyden häiriöitä hoidetaan lääketieteen, terapian ja vertaistuen avulla, mutta mielenterveyden voimavaroja on mahdollista vahvistaa kaikissa elämäntilanteissa. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016; Marjamäki ym. 2015, 13.)

#### 4.4 Koetun mielenterveyden vaikutus vanhemmuuteen

Perheen arki on arvokas voimavara ja toimivana se tukee koko perheen hyvinvointia. Tavallinen ja toimiva arki myös rakentaa perheenjäsenten vahvaa mielenterveyden ja pärjävyyden pohjaa. (Mieli ry. Materiaalit ja koulutukset. Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta. Perheet.) Vanhemmuus voi kuitenkin ajoittain tuntua vaativalta ja aiheuttaa vanhemmalle riittämättömyyden tunteita. Vaikeudet ja paineet arjessa heijastuvat vanhemman tunne-elämään, käyttäytymiseen ja tapaan kokea asioita (Solantaus & Niemelä 2016, 22–23). Vanhemmuuteen koetut vaikeudet vaikuttavat muun muassa siten, että ne välittyvät myös lapselle

kanssakäymisessä tämän kanssa. Mitä laajemmista ja pitkäkestoisemmista vaikeuksista on kysymys, sitä enemmän ne muuttavat vanhemman tapaa toimia. Tästä syystä vanhemman haasteet mielenterveyden kanssa vaikuttavat kodin ilmapiiriin, ihmissuhteisiin ja koko perheen elämään, toimintaan ja hyvinvointiin. Vanhemman oireillessa psyykkisesti on tärkeää pohtia sitä, kuinka arki lasten kanssa voisi sujua parhain päin. (Solantaus & Niemelä 2016, 22–23; Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahaito ja oppaat. Oppaat. Tietoa sairastuneen läheiselle. Kun perheessä on mielenterveys- tai päihdeongelma.)

Haasteet mielenterveydessä vaikuttavat ihmisen kykyyn ajatella, tuntea ja toimia sekä kykyyn ja haluun olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Solantaus & Paavonen 2009, 1839). Vanhemman psyykkinen kuormittuvuus tai mielenterveysongelmat voivat ilmetä vanhemman käyttäytymisessä alakuloisuutena, väsymyksenä ja kärsimättömyytenä. Vanhempi ei kykene aina ottamaan lasta huomioon ja vanhemmasta voi tulla vetäytynyt. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahaito ja oppaat. Oppaat. Tietoa sairastuneen läheiselle. Kun perheessä on mielenterveys- tai päihdeongelma.) Sorkkila & Aunola (2020) puhuvat myös kylästäytymisestä vanhemman rooliin osana uupumista. Nämä ovat yleisiä tunteita, jos on paineita elämässä, mutta voimakkaina ja pitkään jatkuessaan ne usein kertovat mielenterveyden ongelmista. Psyykkisesti kuormittuneen vanhemman käyttäytyminen voi olla lapsen näkökulmasta kummallista. Vanhemmasta voi tulla lapselle outo tai vieras, ja se voi olla lapselle hyvinkin pelottavaa ja ahdistavaa. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahaito ja oppaat. Oppaat. Tietoa sairastuneen läheiselle. Kun perheessä on mielenterveys- tai päihdeongelma.)

Ongelmien ilmetessä arkiset toimet sekä vanhemmuus muuttuvat ja voivat aiheuttaa vanhemmassa hämmennystä ja pelkoa siitä, miten tästä selvitään. Myös häpeän kokemukset ovat tavallisia, koska mielenterveysongelmista kärsimiseen liittyy edelleen häpeää. Häpeän tunnetta koetaan myös siitä, että on haasteita lapsen kanssa. (Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahaito ja oppaat. Oppaat. Tietoa sairastuneen läheiselle. Kun perheessä on mielenterveys- tai päihdeongelma.) Lasten kehitys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia suhteista vanhempiin ja vanhemmuuden toteutumisesta (Solantaus & Paavonen 2009, 1839). Tästä syystä vanhempien mielenterveyden tukeminen on tärkeää.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa lisäämällä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja vähentämällä riskitekijöitä. Mielenterveyden suojaavat tekijät auttavat selviytymään haasteista sekä vahvistavat ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Mieli ry. Materiaalit ja koulutukset. Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta. Perheet. Neuvola. Mielenterveyden edistäminen neuvolassa.)

Jaksaakseen ja voidakseen hyvin arjessa vanhemmat tarvitsevat omaa hyvinvointiaan vaalivia tekoja. Näitä ovat omista perustarpeista huolehtiminen, säännöllinen lepo sekä rentouttavien ja mukavien asioiden tekeminen. On tärkeää, että elämässä on läheisiä ihmisiä ja ystäviä, ja että saa tarvittaessa tukea ja apua omaan arkeen. Myös kyky puhua mieltä kuormittavista asioista on jaksamisen näkökulmasta tärkeää. Vastavuoroinen vuorovaikutus ja se, että ihminen tulee kohdatuksi, ovat olennaisia tekijöitä hyvinvoinnin kannalta. (Mieli ry. Vahvista mielenterveyttä. Hyvinvointi ja mielenterveys elämän eri vaiheissa. Mielenterveys aikuisuudessa; Törrönen 2012, 9.) Vanhempien mielenterveyden suoja-tekijöitä voidaan vahvistaa varhaisen tuen palveluilla, muun muassa tukemalla vanhemman voimavaroja ja toimintakykyä arjessa.

#### 4.5 Lapsen mielenterveyden kehitykseen vaikuttavat tekijät

Mielenterveys on myös lapsille tärkeä voimavara, joka mahdollistaa iän mukaisista haasteista selviytymisen, muiden kanssa myönteisessä vuorovaikutuksessa olemisen ja itsensä hyväksymisen. Lapsuus on merkittävä vaihe tulevaisuuden kannalta, koska lapsuuden hyvä mielenterveys luo pohjaa tulevaisuuden oppimiselle, sosiaalisille suhteille ja hyvien elintapojen omaksumiselle. (Santalahti & Marttunen 2014, 184–185.) Lasten hyvinvointi on kuitenkin arvo sinänsä, eikä hyvinvoinnin edistämistä tulisi perustella pelkästään tulevien, mahdollisesti myöhäisemmässä elämänvaiheessa ilmenevien ongelmien vuoksi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt).



Lapsi kehittyy arkisessa elinympäristössään ja inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat perimän ohella lapsen elinympäristö, eli kodin, päivähoiton ja vapaa-ajan ympäristöt. (Santalahti & Marttunen 2014, 187.) Raskausaika ja lapsen ensimmäiset elinvuodet ovat erityisen herkkiä lapsen mielenterveyden kehittymisen kannalta, koska vauvoilla keskushermosto kehittyy voimakkaasti. Vauvaikäisen tärkeimpiä kehitystehtäviä ovat suuntautuminen toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteiden syntyminen ja psykofysiologisten säätelymekanismien rakentuminen. (Solantaus & Paavonen 2009, 1841; Santalahti & Marttunen 2014, 184.) Varhaislapsuudessa mielen terveelle kehitymiselle keskeistä on vanhemman ja lapsen kyky sopeutua varhaisessa vuorovaikutuksessa toistensa ominaisuuksiin ja tarpeisiin sekä ympäristön muuttuviin olosuhteisiin. Lapsen kyky säädellä omia tarpeitaan ja tunteitaan on rajallista, joten vanhemman tehtävänä on havaita, ymmärtää ja säädellä lapsen olotilaa niin, ettei lapsi joudu kokemaan liian suurta tai pitkäkestoista psyykkistä tai fyysistä pahaa oloa. Lapsi oppii asteittain tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaitoja vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa, ja kaikki tekijät, jotka heikentävät vanhemman kykyä riittävän hyvään varhaiseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa, voivat vaarantaa myös lapsen mielen terveen kehityksen. (Puura & Tamminen 2016, 951.)

Myönteiset tunneilmaisut, kuten jaetun ilon kokeminen vanhemman kanssa, suojaavat lapsen mielenterveyttä riskitekijöiden vaikutuksilta. Muita suojaavia tekijöitä ovat turvallinen kiintymyssuhde, tunne hyväksytyksi tulemisesta ja riittävä läheisyys. (Puura & Tamminen 2016, 952; Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 13.) Jos vanhemman ja lapsen välillä esiintyy pitkäaikaisesti ongelmia vuorovaikutuksessa, voi lapsessa alkaa näkyä erilaisia oireita. Lapsi saattaa vetäytyä vuorovaikutuksesta ja olla ärtynyt, ja lapsen unen sekä syömisen säätely voi heikentyä. Mikäli oireita on paljon tai niitä esiintyy useissa tilanteissa eri ihmisten kanssa, on kyseessä lapsen oman sopeutumiskyvyn menetys, joka voi olla ensimmäisiä merkkejä psyyken kehityksen häiriöistä. (Puura & Tamminen 2016, 952.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempien kokemuksia siitä, miten Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluilla on tuettu heidän mielenterveyttään sekä minkälainen merkitys tuella on ollut vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen. Tutkimme myös, miten oikea-aikaisina vanhemmat ovat kokeneet saamansa varhaisen tuen palvelut.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä ovat:

1. Miten vanhemmat kokevat varhaisen tuen palveluiden tukeneen heidän mielenterveyttään?
2. Miten vanhemmat kokevat tuen vaikuttaneen vanhemmuuteensa ja arjessa jaksamiseen?
3. Miten oikea-aikaisena vanhemmat ovat kokeneet tuen?

Tutkittua tietoa vanhempien mielenterveyden tukemisesta varhaisen tuen palveluilla on saatavilla vain vähän, ja aiheen tutkiminen on tärkeää palveluiden kriittisen arvioinnin ja kehittämisen kannalta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi sitä, kuinka vanhempien mielenterveyden tukeminen varhaisen tuen palveluilla toteutuu. Tavoitteena on, että saatua tietoa on mahdollista hyödyntää varhaisen tuen palveluiden kehittämisessä. Varhaisen tuen palveluiden tutkiminen ja kehittäminen mielenterveyden tukemisen näkökulmasta on tärkeää, sillä kokonaisvaltainen tuki edesauttaa vanhempien hyvinvointia ja siten vähentää tarvetta erityispalveluille. Lisäksi tavoitteena on, että opinnäytetyö lisää ymmärrystä mielenterveyden tukemisen tärkeydestä osana vanhemmuuden tukea.

Toteutimme opinnäytetyön itsenäisesti ilman yhteistyökumppania koronapandemian vuoksi. Opinnäytetyön tutkimusympäristönä on Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut. Palveluilla tuetaan ja edistetään lapsiperheiden hyvää arkea. Palveluiden tavoitteena on lapsen hyvinvointi, joka toteutuu tukemalla vanhemmuutta ja perhettä. Perheen voimavaroja vahvistetaan lasten- ja kodinhoidon, keskustelun, ohjauksen ja neuvonnan keinoin. (Jyväskylän kaupunki. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut.)

## 5.2 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan ymmärrys ilmiöstä ja vastaamaan kysymykseen, mistä tässä on kyse. Pääsääntöisesti laadullinen tutkimus sopii käytettäväksi silloin, kun ilmiötä ei tunneta eli sitä selittäviä teorioita ei ole. Laadullisen tutkimuksen avulla mahdollistuu ilmiön syvällisempi ymmärtäminen. (Kananen 2017, 32–33.)

Tarkoituksenamme on tutkia vanhempien kokemuksia siitä, miten varhaisen tuen palveluilla on tuettu heidän mielenterveyttään. Näin ollen laadullinen tutkimus, joka kuvaa merkityksiä ja ihmisten näkemyksiä, on tarkoitukseemme sopiva tutkimusmenetelmä. Creswellin (2007) mukaan laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat aineiston kerääminen tutkittavilta vuorovaikutussuhteessa, kokonaisvaltainen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä sekä se, että painopiste on tutkittavien näkökulmissa, merkityksissä ja näkemyksissä. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset ilmaistaan sanallisesti, eikä siinä pyritä yleistyksiin. Tavoitteena on tutkimuksen kohteena olevan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. (Kananen 2017, 34–36.)

### 5.2.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyössä tutkittavan kohderyhmän muodostavat varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmat, jotka ovat saaneet Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluita. Laadimme haastateltavien tavoittamiseksi esitteen (Liite 1), jonka avulla kartoitimme haastateltavien joukon. Yhteistyötahon puuttuessa hyödynsimme esitteen levittämisessä sosiaalisen median kanavia. Haastateltaviksi tähän opinnäytetyöhön valikoitui kuusi vanhempaa. Haastateltavat ovat saaneet Jyväskylässä varhaisen tuen palveluina kotipalvelua, varhaisen tuen perheyötä ja pikkulapsiperheiden psykologipalvelua. Haastateltavat ovat saaneet palveluita vuosien 2013–2020 aikana.

### 5.2.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun. Teemahaastattelu on menetelmä, jossa haastateltavan annetaan puhua aiheesta vapaasti ja haastattelija pyrkii huolehtimaan siitä, että häntä kiinnostavat teemat tulevat kartoitetuiksi. Siinä missä valmiiseen kyselylomakkeeseen perustuvan haastattelun onnistumiseen vaikuttavat etukäteen valmistellut kysymykset eli vakiointi, teemahaastattelussa hyödynnetään nimenomaan vakioinnin puuttumista. Näin pyritään minimoimaan haastattelijan vaikutus haastattelutilanteessa annettuihin vastauksiin. (Grönfors & Vilka 2011, 60–61.) Haastattelun etuina on, että siinä haastateltavalle voidaan antaa mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esille hyvin vapaasti, aktiivisena osapuolena. Puolistrukturoiduille menetelmille ominaista onkin, että jokin osa haastattelusta on määritelty ennakkoon, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 35–36.) Tavoitteenamme oli kartoittaa vanhempien kokemuksia mahdollisimman laajasti, ja teemahaastattelu oli tähän sopivin valinta, sillä se ei rajaa aineistoa tutkijan kysymysten asettelun pohjalta. Tutkimuksessa tehtyjen haastattelujen teemat, jotka käsittelevät mielenterveyttä ja perhesuhteita, voidaan kokea henkilökohtaisina ja arkaluontoisina. Myös tämän vuoksi näimme tärkeänä antaa haastateltaville tilaa kertoa aiheesta omaan tahtiinsa, aktiivisena osapuolena. Haastattelu nähdäänkin usein hyvänä

vaihtoehtona silloin, kun halutaan tutkia vaikeita tai arkoja aiheita (Hirsjärvi & Hurme 2015, 35).

Käyttämämme haastattelun teemat ja haastattelukysymykset (Liite 2) rakentuivat opinnäytetyön tutkimuskysymysten pohjalta. Haastattelurunkoa muodostaessamme opinnäytetyössä oli kaksi tutkimuskysymystä, kolmas muodostui vasta myöhemmässä vaiheessa. Oikea-aikaisuutta käsittelevä tutkimuskysymys lisättiin tutkimukseen haastattelujen jälkeen, sillä oikea-aikaisuuden teema nousi haastatteluissa merkittävästi esille. Laadimme yhdessä haastattelurungon, jonka mukaan toteutimme haastattelut. Lisäksi pohdimme yhdessä, minkälaisia lisäky-symyksiä mahdollisesti tarvitsemme haastattelun edetessä. Pidimme haastatte-lurungon tiiviinä, jotta haastateltavat pystyivät kertomaan kokemuksiaan mahdol-lisimman vapaasti. Pyrimme tällä myös minimoimaan itsemme vaikutuksen haas-tateltavien vastauksiin.

### 5.2.3 Haastattelun toteutus

Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina Microsoft Teams -sovelluksen väli-tyksellä koronapandemiatilanteen vuoksi. Haastattelut sijoittuivat ajalle 15.-24.3.2021. Yhden haastattelun haastatteluosuus kesti keskimäärin 40 minuuttia, jonka lisäksi kussakin haastattelussa käytettiin noin 10 minuuttia aikaa haastat-telutilanteen läpikäymiseen ja yleiseen keskusteluun aiheesta.

Haastattelijoina pyrimme luomaan haastatteluun mahdollisimman luontevan vuo-rovaikutustilanteen esittelemällä alkuun itsemme ja opinnäytetyön aiheen ku-vayhteyttä hyödyntäen. Haastattelijan tulee luoda luottamuksellinen ilmapiiri haastatteluun kunnioittavalla, arvostavalla ja kiinnostuneella suhtautumisella (Kananen 2017, 96). Haastattelutilanteissa oli läsnä vain haastateltava ja haas-tattelija. Tällä pyrimme takaamaan haastateltavien mukavuuden haastattelutilan-teessa. Luottamuksellisen ilmapiirin edistämiseksi avasimme haastateltaville opinnäytetyön haastatteluun ja aineiston käsittelyyn liittyvät seikat, kuten sen, että haastatteluaineistoa käsitellään vain tämän opinnäytetyön tekemiseen, jonka

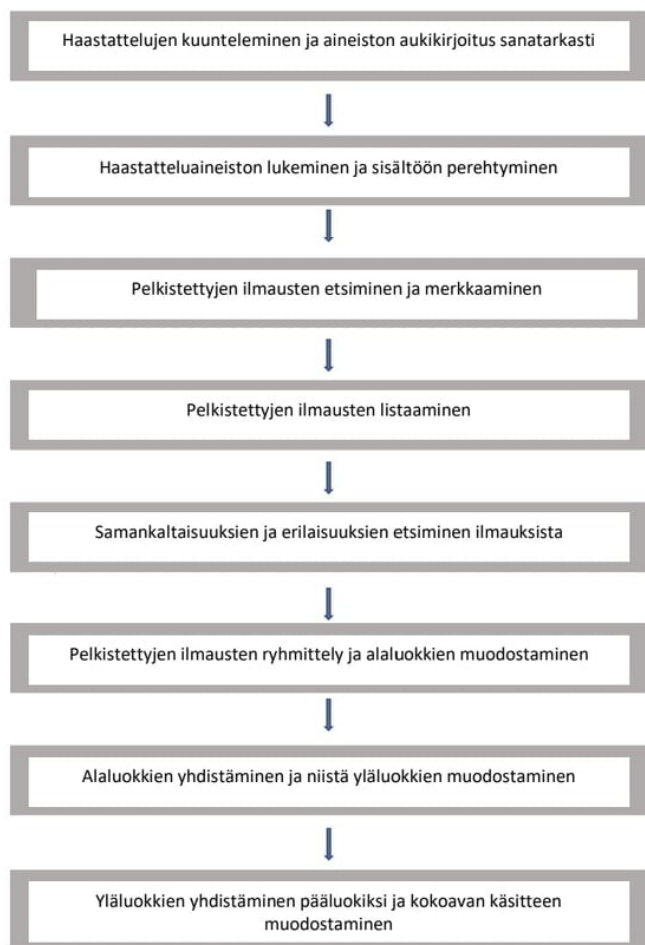
jälkeen se tuhotaan. Haastattelut tallensimme Microsoft Teams -sovellukseen, jotta pystyimme keskittymään itse täysin haastatteluun.

Haastattelut onnistuivat, ja saimme vastaukset haastattelukysymyksiin. Myös vanhemmilta saatu myönteinen palaute haastattelusta ja heille esitetyistä kysymyksistä tukee ajatusta siitä, että haastattelutilanne ja luomamme kysymykset olivat onnistuneita. Vastausten tarkentamiseksi käytimme haastatteluissa haastattelurungon lisäksi etukäteen miettimiämme lisäkysymyksiä sekä haastattelutilanteessa tarpeellisiksi nousseita kysymyksiä. Näin varmistimme sen, että saimme vastaukset haluamiimme kysymyksiin ja haastattelu pysyi halutuissa teemoissa.

### 5.3 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen litteroimme keräämämme aineiston ja analysoimme sen laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Burns & Grove (1997) sekä Stauss & Cobin (1998) kuvaavat laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena olevan sen informaatioarvon lisääminen. Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan, käsitteellistetään osiin ja kootaan sitten uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysillä pyritään siis järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon, kadottamatta sen sisältämää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–92.)

Teimme sisällönanalyysin aineistolähtöisesti. Sisällönanalyysi etenee vaiheittain, mikä ilmenee Tuomen ja Sarajärven (2018) luomasta kaaviosta (Kuvio 1).



Kuvio 1. Aineiston analysoinnin vaiheet.

Tallennettua aineistoa haastatteluista kertyi yhteensä 3 tuntia 42 minuuttia ja litemoituna yhteensä 52 sivua. Analysoimme aineiston yllä olevan kaavion mukaisesti (Kuvio 1). Perehdyimme aineistoon ja etsimme sekä erottelimme siitä pelkistetyt ilmaukset. Sen jälkeen luokittelimme aineiston haastattelukysymysten mukaan omiin luokkiinsa. Tämän jälkeen etsimme aineistosta samankaltaisuuksia, joiden mukaan muodostimme alaluokkia. Alaluokat yhdistimme niissä esiintyvien yhtäläisyyksien perusteella edelleen yläluokiksi. Jatkoimme yläluokkien muodostamista yhdistelemällä alaluokkia niin kauan, kuin se oli mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Yläluokat jaoimme kolmen muodostamamme pääluokan mukaisesti. Pääluokkien muodostaminen poikkesi yllä olevasta kaaviosta (Kuvio 1), sillä muodostimme pääluokat jo aineiston analyysin alkuvaiheessa. Näitä muodostamiamme pääluokkia olivat mielenterveyden tukemisen sekä vanhemmuuden ja arjessa jaksamisen pääluokat. Oikea-aikaisuus ja tuen

riittävyys nousivat aineiston analyysin edetessä merkittävästi esiin, jonka vuoksi muodostimme niistä kolmannen pääluokan (Liite 3). Tuen oikea-aikaisuuden tutkiminen lisättiin tässä vaiheessa myös kolmanneksi tutkimuskysymykseksi (Liite 3).

## 6 TULOKSET

### 6.1 Mielenterveyden tukeminen varhaisen tuen palveluilla

Osa vanhemmista nosti esiin palveluissa saadun konkreettisen avun kodin töissä ja lastenhoidossa tekijänä, joka on tukenut heidän mielenterveyttään. Vanhempien kokemusten mukaan se, että työntekijä oli ottanut osin vastuuta arjen toiminnoista, oli mahdollistanut itselle lepoa ja omaa aikaa ja siten auttanut jaksamaan. Työntekijän antama konkreettinen apu oli vapauttanut aikaa myös lasten kanssa olemiseen. Eräs haastateltava koki, että tärkeässä roolissa konkreettisesti avusta hyötymisessä oli se, että itse aktiivisesti sanoitti työntekijälle perheen tarpeita. Näin konkreettinen tuki oli tarpeenmukaista ja vastasi myös vanhemman tarpeeseen hengähtää.

Me ihan suoraan toivottiin, et he tulee silloin kun meidän pienillä on päiväuniaika, jotta me yhdessä pakattiin ne lapset vaunuihin. Ne ei nukkunu paikallaan olevissa vaunuissa, niin silloin se kotipalvelun työntekijä työnsi niitä lenkillä niin kauan, kun ne vaan suostu nukkumaan. Eli käytännössä oli pois täältä, jolloin sitten itelle mahdollistu se, että pysty joko huilaamaan tai syömään rauhassa, tai puhumaan muiden lasten kanssa, viettää isompien lasten kanssa aikaa.

Yksi vanhempi kertoi, että kotipalvelun kautta saatu konkreettinen apu ja tuki kodin- ja lastenhoidossa on mahdollistanut vanhemmalle oman mielenterveyden tuen saamisen varhaisen tuen palveluiden ulkopuolella.



Varhaisen tuen työntekijän antama keskusteluapu koettiin mielenterveyttä tukeväksi tekijäksi. Osa vanhemmista nosti esiin toisen aikuisen kanssa käytyjen keskustelujen merkityksen. Arkisten askareiden teon lomassa sai keskustella ja jakaa ajatuksia toisen aikuisen kanssa. Vanhemmat kokivat, että oma taakka keveni jo sillä, kun sai puhua ongelmia ääneen jollekin ulkopuoliselle.

Moni vanhempi koki työntekijöiden antaman vanhemmuuden ohjauksen vaikuttaneen positiivisesti heidän mielenterveyteensä. Vanhemmat kokivat saaneensa lasten kasvatukseen liittyviä neuvoja ja työkaluja, mikä vaikutti positiivisesti heidän jaksamiseensa ja sitä kautta myös mielenterveyteen. Myös työntekijän antama vahvistus vanhemman omille ajatuksille ja toimintatavoille koettiin tärkeänä mielenterveyttä tukevana tekijänä. Osa vanhemmista koki mielenterveyttään tukevana sen, että he ovat saaneet palvelun kautta ammattilaisen vastauksia siihen, miksi lapset käyttäytyvät tietyllä tavalla.

Varmaan se, että saan niinku vahvistusta niille omille ajatuksille. Monestihan on kyse siitä, että sä et tiedä, et miten mun pitää toimia tai sit sä tiedät, mutta et tiedä et onko se hyvä vai ei. Sitte tavallaan joku toinen vahvistaa sen, tai sanoo ääneen, että niin se on. Siinä on se ammattilaisen näkökulma siihen. Ja sitten sain vinkkejä sieltä, että mitä voi [tehdä] tai miten voi auttaa lasta tai semmosta.

Työntekijöiden ammattitaito nähtiin tärkeänä tekijänä vanhempien mielenterveyden tukemisessa. Vanhemmista valtaosa koki merkittäväksi asiaksi sen, kuinka henkilökemiat kohtaavat työntekijän kanssa. Vanhemmat kuvasivat, että onnistunut vuorovaikutussuhde työntekijän kanssa rakentui arvokkaasta kohtaamisesta, asiakkaan tarpeiden kuuntelemisesta sekä työntekijöiden pysyvyydestä. Eräs vanhempi koki, että henkilökemioiden kohdatessa työntekijän kanssa, pystyi vanhempi puhumaan avoimemmin ja enemmän asioistaan.

Työntekijän ammattitaidossa arvostettiin myös työntekijän kykyä kuunnella ja ottaa asiakkaan tarpeet huomioon. Yksi vanhempi kuvasi, että työntekijän luodessa työskentelyn tavoitteet yhdessä vanhemman kanssa, vanhempi saa parhaan mahdollisen avun ja tilanne on työntekijän hallussa.

Ja kuunteli, ja jotenkin minun tarpeista lähtien sitten sovittiin ne asiat, että miten mää koen. Ja asetti ne tavoitteet, että mitä tässä on. Vaikka oli nuori henkilö, hän pystyi ammattitaitosella ja varmasti kohtaamaan meidät, ja ottamaan sen tilanteen haltuun. Se tuntuu jotenkin hyvältä. Ja lapset oli heti messissä. -- Vähän niitä tavoitteita [yhdessä mietittiin], että miten hän voisi parhaalla mahdollisella tavalla auttaa täällä. Ja hän muistutti koko ajan, että jos on enemmän tarvetta, niin hän tulee useammin.

Sillä on iso merkitys, millä tavalla se ihminen meidän kotiin tulee.

Vanhemmat kuvailivat hyvää ja ammattitaitoista työntekijää muun muassa oma-aloitteiseksi, kannustavaksi ja rohkeaksi. Eräs vanhempi kertoi, että ulkopuolisen antamasta avusta ei jäänyt tunnetta siitä, että olisi jollekin velkaa. Vanhempi koki tämän tärkeäksi mielenterveyden näkökulmasta. Vanhempi koki myös hyvänä, että työntekijät tekivät oma-aloitteisesti kodin askareita. Työntekijöitä ei tarvinnut opastaa ja silloin apu ei kuormittanut vanhempaa. Eräs vanhempi piti erittäin tärkeänä työntekijöiltä saamaansa palautetta. Vanhemmat kokivat työntekijän antaman positiivisen palautteen merkityksellisenä ja vanhemman käyttäytymistä ohjaavana. Vaikka vanhempi ei itse vielä tunnistanut kehitystä omassa toiminnassaan, työntekijän positiivinen palaute auttoi vanhempaa myönteisen kehityksen tunnistamisessa.

Jos ne huomasi mussa jonkun kehityksen niin ne muisti heti kehua siitä, että tää on mennyt parempaan suuntaan. Siitä tykkäsin tosi paljon, kun ei sitä aluksi ite huomannut, että onko muuttunut vai eikö oo. Mut sit ku ne aina kävi niin ne huomasi, että nyt on mennyt parempaan suuntaan.

Puolet vanhemmista kokivat, että palveluntuottajan kanssa tehtävä yhteistyö ja vuorovaikutuksen sujuvuus tukivat kokemusta palvelun toimivuudesta. Vanhemmat kokivat tärkeäksi, että työntekijämuutoksista ilmoitetaan etukäteen tai annetaan mahdollisuus ajan siirtoon työntekijän poissaolon takia. Informatiivisuus loi vanhemmille tunnetta siitä, että he eivät olleet vain nimi paperissa, vaan heidän tunteensa ja kokemuksensa otettiin huomioon työskentelyssä. Vanhemmat pitivät tärkeänä perheen yksilöllistä kohtaamista ja mahdollisten työntekijämuutosten pohjustamista.

Yksi vanhempi kertoi, kuinka varhaisen tuen perhetyö vaikutti hänen mielenterveyteensä positiivisesti aktivoimalla häntä liikkumaan kodin ulkopuolelle. Vanhempi koki, että työntekijän kanssa yhdessä aloitetut käynnit esimerkiksi perhekahvilassa tukivat hänen mielenterveyttään merkittävästi myös palvelun päätyttyä.

## 6.2 Tuen saannin vaikutukset vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen

Vanhemmista valtaosa kertoi mielenterveyden tukemisen vaikuttaneen positiivisesti heidän arjessa jaksamiseensa. Vanhemmat kokivat, että palveluista saatu keskusteluapu, vanhemmuuden tuki ja konkreettisen avun mahdollistama lepo ovat auttaneet jaksamaan arjessa. Vaikutukset näkyivät muun muassa vanhempien parempana mielialana, parempina yöunina ja parempana töissä jaksamisena. Eräs vanhempi koki, että on saanut oman itsensä ja hallinnan tunteensa takaisin. Osa vanhemmista mainitsi mielenterveyden tukemisen vaikuttaneen heidän omaan tunteidenhallintaansa lasten kanssa positiivisesti.

Kyllä mä oon huomannut, että jaksaa tehdä paljon paremmin. Kun on nähnyt itessäkin sen muutoksen, ettei oo niin väsynyt enää. Ja sitten ei suutu ehkä niin nollasta sataan enää kuin aikasemmin, kuin oli niin väsynyt pojan kanssa. Ehkä hermot ei oo niin kireellä koko ajan, eikä oo tarvinnut korottaa ääntäkään.

Vanhempien saama mielenterveyden tuki koettiin tekijänä, joka mahdollisti paremman vanhemmuuden. Eräs vanhempi kertoi tuen vaikuttaneen hänen omaan jaksamiseensa ja sitä kautta vanhemmuuteensa siten, että hän kykenee ajattelemaan, mikä on lapsen parasta sen sijaan, että pohtisi nopeinta selviytymiskeinoa tilanteessa. Vanhempi koki, että kestää lapsen uhmaa aiempaa paremmin ja jaksaa olla kiinnostunut lapsen asioista. Yksi vanhempi kertoi, että ei kokenut tuen vaikuttaneen vanhemmuuteensa merkittävästi.

Se on lasten kanssa, et jaksaa olla kiinnostunut oman lapsen voinnista ja asioista. Et se ei oo semmosta selviytymistä, vaan... et sen lapsen kanssa jaksaa leikkiä ja tehdä asioita, ja olla kiinnostunut

myöskin niistä lapsen kiinnostuksen kohteista. Se on tärkeää. On varmasti lapsetkin huomannut sen muutoksen äidin voinnissa.

Vanhemmat kokivat myös nauttivansa vanhemmuudesta aiempaa enemmän tuen saamisen myötä. Eräs vanhempi kertoi, kuinka tuen saaminen oli vapauttanut hänet ajatuksesta, jonka mukaan hän olisi huono vanhempi muiden hoitaessa lapsia. Lisäksi lastenhoitoavun tuomat hengähdysvetket vaikuttivat siihen, että lasten luo palaaminen tuntui jälleen hyvältä. Toinen vanhempi kertoi, että omien voimavarojen lisääntymisen myötä hän jaksaa nauttia lapsista ja ajatus-tapa lapsia kohtaan on muuttunut siten, että on lapsista kiitollinen.

Mä en enää oo semmonen hirmu väsynyt ja kiukkunen aina. Jaksan nauttia niistä lapsista, ja mä nautin äitiydestä. Löydän siitä arjestakin niitä ilon aiheita, enkä pidä taakkana sitä. Tai [lapsia] huonoina valintoina, niinku mä mietin silloin. Ne on siunaus, eikä huonot valinnat. Se ajatustapa lapsia kohtaan on muuttunut. Kyllä sillä on ollut pelkästään hyvä vaikutus.

Tuen saamisen koettiin vaikuttaneen positiivisesti lasten kanssa läsnäoloon sekä lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Vanhemmat kertoivat palveluiden saamisen vaikuttaneen siihen, kuinka paljon heillä on mahdollisuuksia ja voimavaroja viettää aikaa lasten kanssa. Vanhempien mielenterveyden tukemisen myötä lisääntyneet voimavarat mahdollistivat sen, että vanhempi jaksoi olla lapselle aidosti läsnä ja leikkiä tämän kanssa.

Palveluiden saamisen myötä lisääntynyt vanhemman parempi arjessa jaksaminen ja lapsen näkökulman ymmärtäminen nähtiin vuorovaikutukseen myönteisesti vaikuttavina tekijöinä. Vanhemmat kertoivat tuen vaikuttaneen siihen, että he olivat aiempaa paremmin vuorovaikutuksessa lastensa kanssa. Eräs vanhempi kertoi, että jaksaa aiempaa paremmin toimia lapsensa tunteiden määrittäjänä. Toinen vanhempi koki, että parantuneen vuorovaikutuksen myötä lapset eivät hae huomiota negatiivisilla tavoilla. Myös suhteen lapseen koettiin olevan aiempaa avoimempi ja lapsen luottamuksen vanhempaa kohtaan

kasvaneen. Yhden vanhemman kokemuksen mukaan saatu tuki ei ole vaikuttanut hänen ja lapsen väliseen suhteeseen.

Että pystyy olemaan läsnä, ja antamaan yksilöllistä aikaa lapsille. Ja vuorovaikutukseenhan se vaikuttaa tietysti, että jos vanhempi jaksaa paremmin ni se jaksaa myöskin tsemptata sellaisissa tilanteissa, missä normaalisti tulisi itsellekin se raivokohtaus. Että tosissaan kun itse jaksaa olla rauhallinen ja ottaa vastaan sitä toisen pahaa oloa, niin sitten se myöskin vaikuttaa välillisesti siihen lapseen ja sen lapsen jaksamiseen. Että se on niinku semmone tavallaan hyvinvoinnin kierre mikä antaa myös sille lapselle.

### 6.3 Oikea-aikaisuus ja tuen riittävyys

Valtaosa vanhemmista koki saamansa tuen olleen oikea-aikaista. Puolet vanhemmista kertoi saaneensa apua ja palveluohjausta neuvolan kautta. Vanhemmat kokivat saaneensa palvelua todella nopeasti sen jälkeen, kun olivat ilmaisseet palvelun tarpeen. Yksi vastaajista ajatteli, että hänen olisi täytynyt itse ottaa väsymyksensä puheeksi aiemmin. Hän koki saaneensa apua heti, kun uskalsi ottaa puheeksi avun tarpeensa.

Kyllä se oli tosi oikea-aikaista. Varmasti olisi itse pitänyt aikaisemmin ottaa yhteyttä – siis oli jo syksymmällä ollut niistä puhetta, mutta mä sitten jossittelin näitä asioita vähän liian pitkään. Niiltä kyllä tuli sieltä ihan oikeaan aikaan. He tuli ja he näki sen tilanteen, ja näki mun voinnin, ja he sanoivat että tää alkaa tästä ja nyt.

Osa vanhemmista koki, että he eivät saaneet tukea oikea-aikaisesti. Yhden vanhemman kokemus oli, että liian paljon ehti tapahtua, ennen kuin kukaan puuttui tosissaan tilanteeseen. Hän kertoi, että väsyi tilanteen johdosta ennen kuin sai apua. Eräs vanhempi kertoi, että ei saanut tarvitsemaansa palvelua ottaessaan yhteyttä lapsiperheiden psykologipalveluihin, sillä palvelu oli niin ruuhkautunut. Vanhempi kertoi, että perhe sai tällöin tukea tilanteeseensa lapsen päiväkodista, jossa reagoitiin lapsen ja vanhemman tuen tarpeisiin.

Vaikka valtaosa vanhemmista koki saaneensa tukea oikea-aikaisesti, heillä oli myös parannusehdotuksia palveluiden paremman toimivuuden mahdollistamiseksi. Vanhemmat kokivat, että omalla aktiivisuudella oli merkitystä palvelun saamisen kannalta. Eräs vanhemmista kertoi osanneensa itse hakea palvelua, mutta pohti niiden palvelua tarvitsevien kohtaloa, jotka eivät osaa yhtä omatoimisesti hakea apua. Hän koki palvelun saamista heikentävänä tekijänä sen, että omalla aktiivisuudella on merkitystä palvelun saamisessa. Toinen vanhempi koki viivytelleensä liian kauan ennen kuin haki apua ja pohti, olisiko neuvola voinut puuttua tilanteeseen aiemmin.

Kun mähän vasta siinä vaiheessa lähin varhaisen tuen palvelua hakemaan, kun olin jo siinä kunnossa, että mun piti mennä lääkäriin. Kun oisin vaan mennyt pari kuukautta aiemmin, niin asiat ei ois mennyt ihan niin pitkälle.

Varhaisen tuen palvelut koettiin matalan kynnyksen palveluiksi. Eräs vanhempi koki, että koronapandemialla on kuitenkin ollut vaikutuksia palvelun saantiin. Hän kertoi, että oli yrittänyt saada pikkulapsiperheiden psykologille aikaa, mutta ajanvarausta vaikeutti kerran viikossa oleva lyhyt soittoaika. Vanhempi oli ymmärtänyt, että koronapandemian takia palveluita oli myös supistettu ja vastaanottoajat olivat tämän johdosta ruuhkautuneet. Myös toinen vanhempi koki vaikeaksi saada pikkulapsiperheiden psykologin palveluita. Hän koki kuormittavaksi sen, että joutui olemaan monta kertaa yhteydessä ennen kuin sai apua.

Piti monta kertaa sitä vaatia [pikkulapsipsykologin palvelua] ja soitella ja kysyä ja laittaa sähköpostia perään. Ärsyttää sellanen ku muutenkin kuormittaa tää arki ihan riittävästi – niin vähän ärsyttää sit, että näissä muissa palveluissa tuo byrokratia ja kuviot on niin selasia isoja et pitää niinku kauheesti ootella.

Palveluiden saamisen kannalta koettiin haastavaksi myös byrokratian tuomat haasteet ja hitaus. Vanhemmat kokivat kuormittavaksi käytännön, jonka mukaan kotipalvelua on haettava uudestaan kolmen kuukauden välein. Yhden vanhemman kokemuksen mukaan omaa tuen tarvettaan on osattava perustella todella hyvin, minkä lisäksi tietyt seikat, kuten töissä käynti, vaikuttavat

negatiivisesti kotipalvelun saantiin. Eräs vanhemmista kuvaili, että raskas hakuprosessi yhdistettynä hankalaan elämäntilanteeseen on erityisen kuormittavaa.

Se ensimmäinen oli helppo, mut sitten kun mä soitin sitä jatkoo, ja jouduin soittamaan sitä, montako kertaa mä sitä vuoden aikana sitten soitin... niin siinä kohti mä taas koen, että piti osata itse olla tiettyllä tavalla vaativa, ja perustella miksi mä haluan tätä. Kyllä siinä aika nopeasti lähdettiin suosittelemaan, että me oltais lähdetty hakemaan MLL:n kautta lastenhoitajapalvelua kotiin. -- Koin, että nyt pitää jaksaa sanoa suoraan ja pitää omia puolia. -- Alku oli ihan hirmu helppoa, mut sitten piti aina perustella, että miksi tarvii jatkoo.

Osa vanhemmista koki, että tietoa varhaisen tuen palveluista on helposti saatavilla. Osa vanhemmista nosti esiin sen, kuinka varhaisen tuen palveluita pitäisi tehdä paremmin tunnetuksi. Yksi vanhempi näki lapsiperheiden kotipalvelun huonon tunnettavuuden vaikuttaneen omaan tilanteensa negatiivisesti, koska ei ollut tiennyt palvelun olemassaolosta ennen. Vanhemmat korostivat palveluiden tunnettavuuden merkitystä etenkin ongelmien ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Lisäksi palveluiden tunnettavuuden koettiin vaikuttavan siihen, kuinka matalan kynnyksen palveluna vanhemmat kokivat varhaisen tuen palvelut.

Miten tuntematon palvelu se [kotipalvelu] vielä on, tai jotenkin uus palvelu. -- Sitten siitä neuvolassa puhuttiin vasta sillon, kun mä puhuin niistä mun väsymisongelmista. -- Se ois nimenomaan ennaltaehkäisevää [jos palvelusta puhuttaisiin enemmän], eikä sit semmosta, et kun mäkin olin niin huonovointinen jo, tosi huonovointinen, että ei ois mennyt niin.

Suurin osa vanhemmista koki saadun tuen olleen riittävää ja olivat kaiken kaikkiaan palveluun tyytyväisiä. Vanhemmat toivat esiin, että tukea tarjottiin jopa enemmän kuin vanhemmat ottivat vastaan, ja näin ollen vanhemmat kokivat palvelun joustavaksi. Eräs vanhempi kertoi olevansa todella kiitollinen saamastaan tuesta ja pohti, missä tilanteessa olisi mahdollisesti nyt, jos ei olisi saanut tai ottanut tukea vastaan.

Kyllä koen, että oli riittäviä. Esimerkiksi sellaista ei tullut ikinä meillä, että olisi peruttu. Pysty luottaa siihen, että se palvelu mitä on sovittu, sen saa. Meillä kaikki meni mun mielestä niin hyvin ja nappiin, ja oli ihanat työntekijät. Kun tietää, että voi olla muitakin kokemuksia, niin oli vaan tosi kiitollinen, että meitä kuunneltiin ja meni hyvin.

Yksi vanhempi koki, että olisi kaivannut enemmän tukea erityislapsiperheen arkeen. Vanhempi kertoi, että kaipaisi Jyväskylään erityislapsiperheille suunnattua tukea, jossa lapsi saa tarvitsemaansa erityistä tukea ajoittain myös kodin ulkopuolella. Vanhemmat nostivat esiin myös parisuhteen tuen sekä lapsille suunnatun, asioiden käsittelyyn liittyvän tuen lisäämisen varhaisen tuen palveluihin. Eräs vanhempi koki kuormittavana kotipalvelun tarkan linjauksen siitä, että työntekijä ei tee asioita vanhemman puolesta. Hän koki, että konkreettinen apu kotitöissä on tarpeenmukaisin apu tietyissä tilanteissa, ja kotipalvelun linjaus voi estää perheen tarpeisiin vastaamista.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä selvitimme vanhempien kokemuksia siitä, miten Jyväskylän kaupungin lapsiperheiden varhaisen tuen palveluilla on tuettu varhaiskasvatuskäisten lasten vanhempien mielenterveyttä. Tarkoituksenamme oli selvittää vanhempien mielenterveyden tukemisen toteutumista sekä tuen vaikutusta vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen. Lisäksi tutkimme, miten oikea-aikaisuus toteutuu varhaisen tuen palveluissa.

Mielenterveyden tukemisella voidaan välttää inhimillistä kärsimystä sekä merkittäviä haittoja ja taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 14). Voidakseen hyvin aikuinen tarvitsee tarvittaessa tukea ja apua omaan arkeen, säännöllistä lepoa ja palautumista sekä mahdollisuuden puhua mieltään kuormittavista asioista (Mieli ry. Vahvista mielenterveyttä. Hyvinvointi ja mielenterveys elämän eri vaiheissa. Mielenterveys aikuisuudessa). Varhaisen



tuen palveluilla on tuettu vanhempien mielenterveyttä. Tulosten perusteella vanhemmat kokivat mielenterveyttään tukevana palveluista saadun konkreettisen arjen avun ja tuen, vanhemmuuden tuen ja keskusteluavun. Tuloksissa nousi esiin myös työntekijän persoonan merkitys vanhemman mielenterveyden tukemisessa. Vanhemmat kokivat mielenterveyden tuen kannalta merkitykselliseksi hyvän vuorovaikutussuhteen työntekijän kanssa, sekä sen, että työntekijällä oli kyky kuunnella ja kohdata vanhempi ja koko perhe yksilöllisesti. Ihmisen hyvinvoinnille on olennaista se, että hän kokee tulleen hyväksytyksi, ja sen mahdollistuminen vaatii vastavuoroista vuorovaikutusta ja kohtaamista (Törrönen 2012, 9).

Saadun tuen myötä vanhempien mielenterveyden suojatekijät vahvistuivat. Näitä mielenterveyden suojatekijöitä olivat vanhempien lisääntynyt kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita, kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja sekä itsensä arvostaminen ja hyväksyminen. Edellä mainitut suojatekijät ovat sellaisia, joiden perusta luodaan varhaisessa vuorovaikutuksessa perheen ja lähimmäisten kanssa. Vanhempien opettamat ja tarjoamat vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun mallit seuraavat aikuisuuteen. (Toivio & Nordling 2013, 63.) Voidaan siis päätellä, että vanhempien kokema mielenterveyden tuki voi vaikuttaa myös lapsen mielenterveyteen positiivisesti.

Tutkimuksen mukaan saatu mielenterveyden tuki vaikutti myönteisesti vanhempien arjessa jaksamiseen, mikä näkyi muun muassa parempana mielialana ja työssäjaksamisena. Vanhempien positiivinen mielenterveys vahvistui saadun tuen myötä. Tuloksissa vanhempien vahvistunut positiivinen mielenterveys näyttyi kokemuksena vanhempien paremmasta hallinnan tunteesta sekä kykyä säädellä omia tunteitaan lasten kanssa haastavissa tilanteissa.

Vanhempien saama tuki ja sen vaikutus mielenterveyteen vaikutti positiivisesti myös vanhemmuuteen. Kun vanhempien voimavarat ja resilienssi vahvistuivat saadun tuen myötä, se vaikutti heidän toimintaansa lasten kanssa. Resilienssiin liittyy kyky empatiaan sekä kyky asettua muiden asemaan ja tunnetiloihin (Mieli ry. Vahvista mielenterveyttä. Mitä mielenterveys on. Resilienssi auttaa selviytymään). Tulosten mukaan vanhempien saama mielenterveyden tuki vaikutti vanhemmuuteen siten, että vanhemmat kykenivät aiempaa paremmin asettumaan

lapsen asemaan. Vanhemman kyky asettua lapsen asemaan auttaa vanhempaa ymmärtämään lasta paremmin, parantaa perheen vuorovaikutusta ja tukee lapsen kehitystä. Kun vanhempi asettuu lapsen asemaan, vanhemman mieli pysyy avoimena ja valmiina korjaamaan mahdollisia virhetulkintoja. Vanhemman kyky joustaa tulkinnoissaan ja korjata virheitään mahdollistaa lapsen yksilöllisten tarpeiden ja tunteiden tunnistamisen. (Kalland 2014, 26, 31.)

Tulosten mukaan vanhemmat kokivat mielenterveyden tuen vaikuttaneen myönteisesti vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Vanhemmat kokivat jaksaneensa olla aiempaa paremmin vuorovaikutuksessa lastensa kanssa, mikä vahvisti vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Lapsi tarvitsee vanhemman aikaa ja tunnetta siitä, että vanhempi iloitsee ja nauttii hänen kanssaan olemisesta. Lapsen ja vanhemman suhteen kannalta tärkeää on yhdessäolo ja kokemusten jakaminen. Hyvässä vuorovaikutussuhteessa rakentuva perusturva luo pohjaa lapsen oppimiselle sekä sosiaaliselle ja emotionaaliselle kehitykselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhemmuus ja kasvatus. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus; Nurmi ym. 2014, 18.)

Vanhemmat kokivat vuorovaikutuksen parantumisen vaikuttaneen vanhempien kykyyn vastaanottaa lapsen tunteita aiempaa paremmin ja toimia lapsen tunteiden maadoittajana. Tällä voi olla positiivinen vaikutus myös lapsen tunnetaitojen kehittymiseen. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta säätelemään tunteiden voimakkuutta ja ilmaisemaan niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla. Tunnetaidot ovat tärkeitä lapsen kehitykselle, sillä ne tukevat lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä edesauttavat oppimista. Lisäksi tunnetaidot vaikuttavat positiivisesti lapsen itsetuntoon ja auttavat kaverisuhteiden luomisessa. (Pöyhönen, Livingston & Bellamine 2019, 28–29.) Tunnetaitoihin liittyvä kyky sanoittaa omia tunteita on myös yksi lapsen mielenterveyttä suojaava tekijä (Erkko & Hanukkala 2018, 32).

Vanhempien kokemukset lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen paranemisesta ovat myös lasten hyvän mielenterveyden näkökulmasta merkittävä huomio. Varhaislapsuudessa mielen terveelle kehitykselle keskeistä on

vanhemman ja lapsen kyky sopeutua varhaisessa vuorovaikutuksessa toistensa ominaisuuksiin ja tarpeisiin sekä ympäristön muuttuviin olosuhteisiin. Lapsi oppii asteittain tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaitoja vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa, ja kaikki tekijät, jotka heikentävät vanhemman kykyä riittävän hyvään varhaiseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa, voivat vaarantaa myös lapsen mielen terveen kehityksen. (Puura & Tamminen 2016, 951.)

Tutkimuksen mukaan vanhempien mielenterveyden tukeminen ja saadun tuen vaikutukset vanhemmuuteen saivat vanhemmat nauttimaan vanhemmuudesta aiempaa enemmän. Sorkkilan & Aunolan (2020) mukaan vanhemman uupumisella on yhteys kyllästymiseen omaan rooliinsa vanhempana. Tällöin vanhempi ei enää nauti lasten kanssa viettämästään ajasta tai ole tyytyväinen vanhemmuuteen. Tutkimuksessa vanhemmat ilmaisivat voimavarojensa lisääntymisen tuen saannin myötä johtaneen siihen, että he nauttivat lastensa kanssa vietetystä ajasta aiempaa enemmän.

Oikea-aikaisella ja tarpeenmukaisella tuella voidaan ehkäistä perheiden ongelmien kasaantumista ja siten vähentää erityispalveluiden ja lastensuojelun tarvetta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Perhetyö). Vanhemmat kokivat saamansa palvelut pääosin oikea-aikaisina, ja oikea-aikainen tuki nähtiin tärkeänä osana mielenterveyden tukemista.

Vanhemmat kokivat oman aktiivisuuden palveluiden hakemisessa olevan oleellista oikea-aikaisen tuen saamisen kannalta. Oma aktiivisuus ei kuitenkaan saisi määritellä palvelun oikea-aikaista saatavuutta, sillä ne vanhemmat, joilla on oman jaksamisen haasteita, jättävät muita useammin kertomatta ammattilaiselle omaan jaksamiseensa ja vanhemmuuteensa liittyvistä tuen tarpeista (Vuoremaa 2019, 8). Lisäksi palveluiden tunnettavuus koettiin vaihtelevana, mikä ei edistä palveluihin ohjautumista. Palveluiden toimivuuden kannalta on tärkeää, että palvelut ovat tosiallisesti saatavilla ja helposti löydettävissä. Tällöin tuen oikea-aikaisuus toteutuu paremmin, eivätkä asiakkaat ohjaudu erityispalveluiden piiriin. (Kananaja 2017, 214.)

Palveluiden saatavuutta vaikeuttavana tekijänä vanhemmat nostivat esiin byrokratian tuomat haasteet. Palveluiden uudelleen hakeminen ja palveluiden saamisen kriteerit koettiin kuormittavina ja epäreiluinä. Tilanteeseen nähden liian laaja ja pitkittynyt arviointiprosessi voi nostaa kynnyistä avun hakemiseen ja heikentää oikea-aikaisen tuen saamista (Alatalo ym. 2019, 20). Näin ollen palveluihin haakeutumisen tulisi olla mahdollisimman sujuvaa. Ajankohtaisena haasteena palveluiden saatavuudessa tuloksista nousi esiin koronapandemia, jolla on vanhempien kokemusten mukaan ollut yhteys palveluiden huonompaan saatavuuteen.

Tuloksissa nousi esiin myös varhaiskasvatuksen rooli perheen tukemisessa ja palveluihin ohjaamisessa. Vanhempi, joka ei ollut saanut tukea oikea-aikaisesti varhaisen tuen palveluista, sai tukea lapsen ja perheen tilanteeseen lapsen päiväkodista. Varhaiskasvatuksessa tehdään yhteistyötä lasten huoltajien kanssa, mutta myös moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden, kuten neuvolan, lastensuojelun sekä muiden sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa. Vastuu yhteistyön järjestämisestä on varhaiskasvatuksen järjestäjillä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33–35.) Tulosten mukaan vanhemmat kokivat varhaisen tuen palveluiden tunnettavuuden vaihtelevana, mikä ei edistä palveluihin ohjautumista, ja vanhemmat toivoivat palveluita mainostettavan enemmän. Varhaiskasvatus tavoittaa suuren osan pienten lasten vanhemmista lähes päivittäin, ja näin ollen varhaiskasvatuksella voisi olla merkittävä rooli palveluiden tunnettavuuden lisäämisessä.

Tutkimuksen mukaan suurin osa vanhemmista koki, että saatu tuki oli riittävää. Tästä voidaan päätellä, että varhaisen tuen palveluiden tavoite toimia lapsiperheiden tukena varhaisessa vaiheessa, ennen erityispalveluiden tarvetta toteutui. Näin ollen tutkimuksen kohderyhmänä olevien perheiden kohdalla varhaisen tuen palveluiden tuella vähennettiin inhimillistä kärsimystä ja taloudellisia kustannuksia.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempien kokemuksia siitä, miten Jyväskylän kaupungin varhaisen tuen palveluilla on tuettu heidän mielenterveyttään. Selvitimme myös, miten tuki on vaikuttanut vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen, sekä miten oikea-aikaisena vanhemmat kokivat saamansa palvelut. Opinnäytetyön prosessi alkoi keväällä 2020.

Koronapandemia aiheutti opinnäytetyöprosessiin haasteita pitkin matkaa. Kartoitimme yhteistyötahoa monia eri kontakteja hyödyntäen, mutta yllättävän pandemiatilanteen vuoksi moni toimija joutui kieltäytymään yhteistyöstä. Osa toimijoista ehdotti opinnäytetyön aiheeseen tai tutkimusympäristöön merkittäviä muutoksia, jotka olisivat rajanneet aiheen varhaisen tuen palveluiden ulkopuolelle. Emme olleet valmiita tähän, koska vanhempien mielenterveyden tukeminen varhaisen tuen palveluissa on tärkeä tutkimusaihe lapsiperheiden hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessiin kuuluva keskustelu potentiaalisten yhteistyökumppaneiden kanssa ei siis johtanut varsinaisen yhteistyön aloittamiseen, ja päädyimme tekemään opinnäytetyön itsenäisesti. Tämä loi osaltaan haasteita tutkimuksen toteuttamiselle. Yhteistyökumppanin ja varsinaisen toimeksiannon puuttuessa korostui opinnäytetyön tekijöiden asiantuntijuus tutkimuskysymysten laatimisessa ja työskentelyn kriittisessä arvioinnissa. Yhteistyökumppani olisi tuonut opinnäytetyölle lisäarvoa, sillä työ olisi tehty toimeksiantona, ja siten tutkimuksesta saatua tietoa olisi hyödynnetty palveluiden kehittämisessä.

Jaettuamme haastatteluesitteen (Liite 1) sosiaalisen median kanavia hyödyntäen haastateltavat löytyivät melko vaivattomasti. Haastateltavien myötä opinnäytetyön kohderyhmä tarkentui, ja sen perusteella täsmensimme työn teoreettista viitekehystä. Haastattelujen toteuttamistavaksi valitsimme etäyhteyden pandemiatilanteen vuoksi. Haastattelujen aikataulutus ja toteuttaminen oli sujuvaa.

Yhteisessä työskentelyssä pyrimme kasvokkain tapaamiseen, sillä se on todettu kohdallamme tehokkaimmaksi työskentelytavaksi. Kasvokkain tavatessa opinnäytetyöprosessin jokaisen vaiheen käsittely ja pohtiminen yhdessä mahdollistui, mikä oli tärkeää sekä opinnäytetyön lopputuloksen että ammatillisen kasvumme kannalta. Olemme työskennelleet yhdessä läpi opintojen ja pitkän opinnäytetyöprosessin. Yhteinen työskentely ei ole aina ollut mutkatonta, mutta olemme oppineet toistemme työskentelytavat ja vahvuudet. Tämän vuoksi pääsimme erilaisista näkemyksistä huolimatta yhteisymmärryksessä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Erilaiset näkemyksemme toivat työhön syvyyttä.

## 8.2 Tutkimustulosten pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten vanhemmat kokevat mielenterveyden tuen toteutuneen varhaisen tuen palveluissa. Lisäksi tavoitteena oli tuoda näkyväksi vanhempien kokemuksia mielenterveyden tuen vaikutuksista vanhemmuuteen ja arjessa jaksamiseen. Onnistuimme näissä tavoitteissa, sillä saimme arvokasta tietoa vanhempien kokemuksista. Opinnäytetyössä saadut tulokset osoittautuivat suurimmaksi osaksi vastaamaan teoreettista viitekehystä. Lisättyämme kolmannen tutkimuskysymyksen työhön täydensimme teoreettista viitekehystä oikea-aikaisuutta käsittelevällä kappaleella.

Tutkimusympäristömme oli Jyväskylän varhaisen tuen palvelut. Keski-Suomessa 0–17-vuotiaista lapsista ja nuorista hieman keskimääräistä useampi lapsi on lastensuojeluasiakkaana, ja lastensuojelulain tehostetun perhetyön asiakasmäärä on muuta maata huomattavasti korkeampi (Keski-Suomen Tulevaisuuden sosi-aali- ja terveystakeskus -hankesuunnitelma 2020, 5.) Vaikka tämän tutkimuksen perheet kokivat saamansa varhaisen tuen pääsääntöisesti oikea-aikaisena ja riittävänä, on varhaisen tuen palveluiden kehittämiseen edelleen kiinnitettävä huomiota. Näin voidaan ehkäistä perheiden ajautumista erikoispalveluiden piiriin.

Tutkimustuloksissa nousi esiin se, kuinka kaikilla palvelun osa-alueilla oli vanhempien kokemuksen mukaan merkitystä mielenterveyden tukemisessa. Mielenterveyden tuen kannalta merkittäväksi koettiin se, että kaikki varhaisen tuen

palveluiden prosessin vaiheet toteutuvat riittävän hyvin. Mielenterveyden tukeminen on siis kokonaisvaltaista, ja vaatii huomion kiinnittämistä tuen ja asiakasprosessin eri vaiheisiin. Tutkimuksen tekijöinä odotimme, että tuloksista nousisi selkeinä esiin tietyt seikat, kuten erilaiset työntekijöiden käyttämät menetelmät mielenterveyden tukemisessa. Tutkimuksen tekeminen laajensi myös meidän käsitystämme mielenterveyden tukemisesta.

Oikea-aikainen tuki nousi tutkimustuloksissa esiin merkittävämpänä tekijänä kuin olimme osanneet odottaa. Tutkimuksessa nousi esiin se, kuinka varhaisen tuen palveluiden tunnettavuuteen ja saatavuuteen tulisi kiinnittää huomiota. Tämä herätti meissä pohdintaa siitä, kuinka tärkeää palveluista tiedottaminen ja niiden todellinen saatavuus ovat oikea-aikaisen ja tarpeenmukaisen tuen näkökulmasta. Painopisteen siirtäminen varhaisen tuen palveluihin vaatii onnistuakseen palveluiden parempaa tunnettavuutta sekä sitä, että palvelupolku koetaan riittävän joustavana asiakkaan näkökulmasta. Lisäämällä esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilökunnan tietoisuutta lapsiperheiden varhaisen tuen palveluista, voidaan lisätä perheiden tilanteisiin puuttumista ja palveluihin ohjautumista varhaiskasvatuksen kautta. Pohdimme myös varhaiskasvatuksen työntekijöiden merkitystä vanhemmuuden tukemisessa ja ohjauksessa. Tuloksissa nousi esiin vanhemmuuden ohjauksen tärkeys vanhemman mielenterveyden tukemisessa. Vanhemmat kokivat, että heidän mielenterveyteensä vaikutti positiivisesti työntekijöiden kanssa käydyt keskustelut sekä vanhemmuuden ohjaus, mikä on tärkeä osa myös varhaiskasvatuksen toimintaa.

Vanhemmuuden ongelmien ylisukupolvinen siirtyminen on muodostunut yhteiskunnalliseksi ongelmaksi ja sen ehkäisy on merkittävä osa vanhemmuuden tukea (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019, 9). Tämän tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että vanhempien saamalla tuella voi olla positiivisia vaikutuksia myös lapsen hyvinvointiin sekä hyvän mielenterveyden kehitykseen ja tukemiseen. Tässä tutkimuksessa lapsen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ei voida kuitenkaan tehdä varmoja tulkintoja. Vanhempien mielenterveyden tukemisen positiivisia vaikutuksia varhaiskasvatukseen tulisi selvittää lisätutkimuksella.

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan tieteellinen tutkimus on suoritettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta se voi olla eettisesti hyväksyttävää, luotettavaa ja sen tulokset uskottavia. Tutkimusta tehdessä tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmiä. Tätä opinnäytetyötä tehdessä noudatimme rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Tieteellisen tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi tutkimusasetelman pitää olla kunnossa, ongelma määritelty oikein ja tutkimusmenetelmät valittu oikein. Työn luotettavuutta tarkastellaan luotettavuuskäsitteiden, eli työn hyvyttä arvioivien mittareiden avulla. Yleiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti, joka tarkoittaa tulosten pysyvyyttä ja validiteetti, joka tarkoittaa sitä, että tutkitaan oikeita asioita. Laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelu jää usein tutkijan arvioinnin ja näytön varaan, sillä luotettavuutta ei ole mahdollista arvioida ja laskea samalla tavalla kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Kananen 2017, 174–176.)

Luotettavuuden tarkasteluun ja tutkimuksen riskienhallintaan on tarpeen varautua jo työnsuunnitteluvaiheessa, ja kaikki tutkimusvaiheen ratkaisut on perusteltava (Kananen 2017, 176). Olemme käyneet yhteistä keskustelua opinnäytetyön suunnittelusta lähtien, ja pohtineet mahdollisia riskejä ja vaihtoehtoisia toteutustapoja työlle. Esimerkiksi aineistonkeruumenetelmän vaihtoehtona oli myös kyselylomake, mutta aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu sen ollessa tarkoituksenmukaisin menetelmä tähän tutkimukseen. Näin tekemämme ratkaisut ovat hyvin perusteltuja. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui laajan ja ajankohtaisen tutkimuskirjallisuuden perustalle. Tutkimusaiheeseen perehtyminen on oleellista tutkimuksen onnistumisen kannalta, ja eräs tutkimuksen arviointikriteeri on lukeneisuus, joka osoitetaan lähdekirjallisuuden laajuudella (Kananen 2017, 75).



Haastateltavien tavoittamiseksi jaoimme esitteen Facebook-ryhmään, joka on suunnattu jyvaskyläläisille. Arvioimme löytävämme kohderyhmäämme sopivia haastateltavia kyseisen ryhmän kautta, sillä sen välityksellä oli mahdollisuus tavoittaa 41 000 henkilöä. Lisäksi saimme esitteen jakoon muutamille Jyväskylässä toimiville lapsiperheitoimijoille, kuten MLL:n Perhekerhoon ja Perhekompassiin. Näin pyrimme varmistamaan sen, että tavoitamme myös sellaisia vanhempia, jotka eivät käytä Facebookia. Tutkimuksen aihe voidaan kokea henkilökohtaisena ja arkaluontoisena, mikä on voinut rajata haastateltavista pois niitä vanhempia, jotka kokevat oman kokemuksensa kertomisen liian hankalana. Tämä vaikuttaa aineiston luotettavuuteen. Myös haastateltavien lukumäärä oli tutkimuksessa pieni, jolloin otanta vanhempien kokemuksista on rajallinen.

Opinnäytetyöhön valikoitui tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelu. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina, jotta loisisimme haastateltaville mahdollisimman turvallisen ja avoimen ilmapiirin kertoa kokemuksistaan. Haastatteluihin oli varattu riittävästi aikaa, mikä mahdollisti haastattelutilanteiden kiireettömyyden. Haastatteluiden aluksi varmistimme, että haastateltavat ymmärtävät tutkimukseen osallistujan oikeudet. Näitä olivat muun muassa oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa sekä se, että saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään asianmukaisesti haastateltavien anonymiteettiä suojaten. Haastattelutilanteissa annoimme haastateltaville mahdollisuuden antaa palautetta. Näillä tekijöillä pyrimme luomaan haastatteluihin luottamuksellista ilmapiiriä ja siten saamaan mahdollisimman laajan ja totuudenmukaisen aineiston.

Opinnäytetyössä tehtyjen tulosten luotettavuutta ja puolueettomuutta pyrimme lisäämään siten, että varmistimme haastattelutilanteissa lisäkysymysten ja tarkennusten avulla, että vastaukset on ymmärretty haastateltavien tarkoittamalla tavalla. Haastatteluiden aikana esitetyillä lisäkysymyksillä varmistimme myös, että saatu aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin. Hirsjärven & Hurmeen (2015, 68) mukaan haastattelijan käytös vaikuttaa haastateltavaan, jolloin haastattelijan persoonalla on mahdollisesti vaikutusta haastattelun etenemiseen ja siten aineistoon. Aineiston laatuun on siis voinut vaikuttaa se, että toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina siten, että jokainen opinnäytetyön tekijä haastatteli kahta vanhempaa.

Aineiston luokitteluvaiheessa kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että vastausten sisältö pysyy ennallaan. Tämä ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton, vaan tutkijan omat kokemukset, sukupuoli tai ikä voivat vaikuttaa siihen, miten hän aineistoa tulkitsee ja havainnoi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Aloitimme aineiston analysoinnin jokaisen opinnäytetyön tekijän etsiessä aineistosta pelkistettyjä ilmauksia, jonka jälkeen kukin jaotteli ne sovitusti haastattelukysymysten mukaan omiin luokkiinsa. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi tekemämme luokittelut. Vertaamalla keskinäisiä luokittelujamme pyrimme minimoimaan opinnäytetyön tekijöiden vaikutuksen aineiston tulkintaan ja takaamaan tutkimuksen kannalta loogisen aineiston luokittelun. Läpi opinnäytetyön prosessin arvioimme eri työvaiheita ja päätöksiä yhdessä reflektoiden, omia käsityksiä ja ymmärryksen perustoja pohtien. Lisäksi arvioimme tuloksia kriittisesti jälkikäteen. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. (Aaltio & Puusa 2020, 174.)

#### 8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi tuki ammatillista kasvuamme ja kehitti valmiuksiamme työelämässä. Valitsimme opinnäytetyön aiheen ajatellen myös sitä, kuinka se tukee kunkin tekijän ammatillista suuntautumista. Työn tekeminen lisäsi tietämystämme opinnäytetyön aiheista ja syvensi ymmärrystämme mielenterveyden tukemisen tärkeydestä erityisesti varhaiskasvatusikäisten lasten perheiden kohdalla. Työssä korostui myös varhaisen tuen ja ennaltaehkäisyn merkitys ongelmien ylisukupolvistumisen ehkäisyssä, mikä korosti entisestään niiden huomioimisen tärkeyttä sosionomin tehtävissä. Opinnäytetyön tekeminen antoi uusia näkökulmia erityisesti perheiden kanssa tehtävään työhön ja mielenterveyden tukemiseen, mutta myös laajemmin asiakastyöhön ja asiakkaan yksilölliseen kohtaamiseen.

Ryhmässä työskentely pitkäaikaisen prosessin parissa lisäsi valmiuksiamme toimia yhteistyökykyisesti, yhteisen tavoitteen eteen. Huomasimme, kuinka tärkeää on keskustella eri näkemyksistä toisia kunnioittaen, ja kuinka ryhmän tuki tuo lisäarvoa työskentelyyn. Työn tekeminen lisäsi tietämystämme tutkimuksen tekemisestä ja tutkimusmenetelmistä. Kykymme etsiä ja arvioida luotettavaa tutkimustietoa sekä hyödyntää sitä ammatillisissa konteksteissa vahvistui.

Työntekijän roolin merkitys mielenterveyden tukemisessa nousi vahvasti esiin tutkimustuloksissa, mikä herätti ajatuksia omasta roolistamme sosiaalialan työntekijöinä. Opintojen alusta asti korostettu asiakkaan yksilöllisen kohtaamisen tärkeys konkretisoitui vanhempien vastauksissa. Työntekijän hyvät vuorovaikutustaidot ja erityisesti kyky vastavuoroiseen vuorovaikutukseen ovat merkittävässä roolissa onnistuneen asiakassuhteen luomisessa. Tämä sai meidät pohtimaan omaa ammatillista toimintaamme asiakastyössä tuodessaan esiin sen, kuinka pienillä teoilla asiakkaan arvokas kohtaaminen toteutuu ja kuinka suuri merkitys sillä on asiakkaan tukemisessa.

Yhtenä opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ymmärrystä mielenterveyden tukemisen tärkeydestä osana vanhemmuuden tukea. Tähän liittyy myös mielenterveydestä avoimesti keskustelu. Ennen tutkimuksen aloittamista epäröimme mielenterveyden käsitteen käyttämistä tutkimuksessa ja haastattelutilanteissa, sillä oma käsityksemme mielenterveyden käsitteestä oli liian kapea. Ajattelimme mielenterveyden käsitteen liittyvän lähinnä mielenterveyden ongelmiin, jonka lisäksi uskoimme sen herättävän myös muissa mielikuvia mielenterveyden ongelmista. Perehdyttyämme mielenterveyden nykymäärittelyyn laajemmin ymmärsimme, ettei mielenterveyttä voida määritellä yksiselitteisesti mielenterveysongelmien olemassaoloksi tai niiden puuttumiseksi. Päädyimme käyttämään mielenterveyden käsitettä työssämme ajatellen, että se tuo esiin mielenterveyden käsitteen laaja-alaisuutta. Opinnäytetyön tekeminen vaatikin jatkuvaa oman työn kriittistä arviointia. Yhteinen keskustelu ja reflektointi sekä työn luotettavuuden arviointi paransivat kykyämme arvioida omaa työskentelyä. Tutkimuksen tekeminen kasvatti mielenkiintoamme ammatillisen osaamisen jatkuvaan kehittämiseen ja syventämiseen.

## 8.5 Kehittämisen- ja jatkotutkimusideat

Varhaisen tuen palveluita saaneet vanhemmat nostivat esiin epäkohtia palveluissa, erityisesti niiden saatavuudessa ja byrokraattisissa käytännöissä. Tässä työssä varhaisen tuen palveluiden kehittämistä tarkastellaan pikkulapsiperheen vanhempien kokemusten perusteella. Palveluista tiedottaminen koettiin liian

vähäisenä, eikä se edistä palveluihin ohjautumista oikea-aikaisesti. Kehittämisenäkökulmasta palveluista tiedottamista tulisi lisätä systemaattisesti lapsiperheiden elinympäristössä, kuten varhaiskasvatuksessa, perhekerhoissa ja muissa arkisissa ympäristöissä. Varhaisen tuen palveluista tiedottaminen laajasti lisäisi tietämystä palveluista ja tekisi avun hakemisesta arkisempaa, mikä voisi myös poistaa avun hakemiseen liittyvää stigmaa.

Tutkimuksessa nousi esiin myös, että palveluiden hakuprosessi koettiin haasteellisenä ja hitaana erityisesti jatkovaiheessa. Jotta varhaisen tuen palvelut koettaisiin matalan kynnyksen palveluina, tulisi palveluihin hakeutumista helpottaa entisestään. Sujuvaa yhteydenottoa varten tulisi Jyväskylän kaupungin varhaisen tuen palveluiden verkkosivuilla olla helposti löydettävissä oleva yhteydenottolomake, joka mahdollistaa nopean yhteydenoton palvelutarpeen arviointitiimiin. Uskomme, että avun hakemista madaltaisi se, että yhteydenotto ei vaatisi tunnistautumista, vaan olisi mahdollista esimerkiksi vain nimen ja puhelinnumeron avulla. Matalampi kynnyks avun hakemiseen edesauttaa oikea-aikaisen tuen toteutumista.

Tutkimus nostaa esiin tärkeitä jatkotutkimuksen teemoja, joita voidaan selvittää esimerkiksi pitkäaikaisen seurantatutkimuksen avulla. Olisi tarpeellista tutkia, kuinka varhaisen tuen palveluiden kautta saadun mielenterveyden tuen vaikutukset näkyvät perheenjäsenten hyvinvoinnissa pidemmällä aikavälillä. Ovatko koetut vaikutukset olleet pysyviä? Miten oikea-aikaisesti toteutunut varhainen tuki on vaikuttanut perheiden erityispalveluiden tarpeeseen? Onko saatu tuki madaltanut vanhempien kynnystä hakea apua myöhemmin? Lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta olisi tarpeen tutkia sitä, kuinka vanhemman saama mielenterveyden tuki on vaikuttanut lapsen mielenterveyteen sekä hyvinvointiin ja kehitykseen pidemmällä aikavälillä. Tutkimuskohteen syvällisemmäksi ymmärtämiseksi ilmiöitä tulisi tarkastella laadullisen tutkimuksen lisäksi myös määrällisiä tutkimusmenetelmiä hyödyntäen.

## LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa P. Juuti & A. Puusa (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 169–180). Helsinki: Gaudeamus.
- Aalto, K. & Varjonen, J. (2014). Arjen kollektiiviset rytmit tutkimuksen kohteena. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa* (s. 32–45). [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229929/Arjen\\_rakentuminen\\_kokonaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229929/Arjen_rakentuminen_kokonaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. (2008). Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi\\_pedagoginen\\_tuki\\_varhaiskasvatuksessa\\_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf)
- Alatalo, M., Miettunen, N., Liukko, E., Kettunen, N. & Normia-Ahlsten, L. (2019). Porrasteisuus lapsiperheiden sosiaalipalveluissa. Näkökulmia sosiaalihuoltolain toimeenpanoon ja palveluiden järjestämiseen. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139080/URN\\_ISBN\\_978-952-302-797-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139080/URN_ISBN_978-952-302-797-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. (19.5.2019). Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN\\_ISBN\\_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN_ISBN_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1)
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkirlehti* 71(24), 1759–1764. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016\\_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Erkko, A. & Hanukkala, M. (2018). *Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

- Grönfors, M. & Vilkka, H. (2011). *Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät*.  
[http://vilkka.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)
- Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (2019). Johdanto. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo & J. Mäkelä (toim.), *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön* (s. 9-10). Saatavilla  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. (2015). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut. Lapsiperheiden kotipalvelu. Saatavilla 14.7.2021  
<https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-varhaisen-tuen-palvelut/lapsiperheiden-kotipalvelu>
- Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Lapsiperheiden varhaisen tuen palvelut. Varhaisen tuen perhetyö. Saatavilla 18.7.2021  
<https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-varhaisen-tuen-palvelut/varhaisen-tuen-perhetyo>
- Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Lapsiperheiden varhaiset palvelut. Saatavilla 23.8.2021 <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-varhaisen-tuen-palvelut>
- Jyväskylä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Mielenterveys ja päihdepalvelut. Psykologipalvelut. Pikkulapsiperheiden psykologipalvelut. Saatavilla 20.7.2021  
<https://www.jyvaskyla.fi/mielenterveys/psykologipalvelut/pikkulapsiperheiden-psykologipalvelut>
- Jyväskylän kaupunki. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Perhekompassi. Saatavilla 18.10.2021 <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/perhekompassi>
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. (2012). *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. (2. uud. p.). Helsinki: Edita Publishing Oy.

- Kalland, M. (2014). Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa A. Viinikka (toim.), *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa* (s. 26–38). Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananoja, A. (2017.) *Sosiaalityön käsikirja*. Saatavilla 12.7.2021  
<https://www.ellibslibrary.com/book/9789518854213>
- Keski-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus –hankesuunnitelma (2020). Monesta hyvästä yhdeksi parhaista. Saatavilla 2.7.2021  
[https://innokyla.fi/sites/default/files/2020-10/Liite2\\_hankesuunnitelma\\_sotekeskus\\_keskisuomi.pdf](https://innokyla.fi/sites/default/files/2020-10/Liite2_hankesuunnitelma_sotekeskus_keskisuomi.pdf)
- Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (2014). Yhteiskunnan ja perheiden arjen muuttuminen. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa* (s. 10–29). Saatavilla 17.8.2021  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229929/Arjen\\_rakentuminen\\_kokonaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229929/Arjen_rakentuminen_kokonaan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kristeri, I. (2018). *Näe minut: vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen*. Helsinki: Books on demand.
- Kyrönlampi-Kylmänen, T. (2010). *Lapsen hyvä arki*. Helsinki: Kirjapaja.
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla 12.7.2021  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki Saatavilla 7.9.2021  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 731/1999. Perustuslaki. Saatavilla 7.9.2021  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Laajasalo, T. & Santalahti, P. (2019). Näyttöön perustuvat vanhemmuuden tuen työmenetelmät. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo & J. Mäkelä (toim.), *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen, teoriasta käytäntöön* (s. 45–52). Saatavilla 20.10.2021  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lammi-Taskula, J., Vuorenmaa, M., Aunola, K. & Sorkkila, M. (2020). Matalan kynnyksen sosiaalipalvelut lapsiperheiden tukena ja palveluiden

käyttö COVID-19-epidemian aikana. Saatavilla 22.6.2021

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140115/URN\\_ISBN\\_978-952-343-522-3.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140115/URN_ISBN_978-952-343-522-3.pdf?sequence=1)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhemmuus ja kasvat. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Saatavilla 12.10.2021

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. Päiväkoti-ikäisen lapsen kaverisuhteet. Saatavilla

20.10.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Lapsi kokeilee rajoja. Saatavilla 11.9.2021

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-kokeilee-rajoja/>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M. & Meilahti, S. (2015). *Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan* (2. p.). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa sairastuneen läheiselle. Kun perheessä on mielenterveys- tai päihdeongelma.

Saatavilla 11.8.2021

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/kun\\_perheessa\\_on\\_mielenterveys\\_tai\\_paihdeongelma.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/kun_perheessa_on_mielenterveys_tai_paihdeongelma.aspx)

Mielenterveystalo. Lapset. Vanhemmille. Perhe ja vanhemmuus. Saatavilla 31.8.2021

[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx)

Mielenterveystalo. Lapset. Vanhemmille. Perhe ja vanhemmuus. Vanhempien merkitys. Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät. Saatavilla 31.8.2021

[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx)





- Opetushallitus (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saatavilla [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatus-suunnitelman\\_perusteet\\_2018.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatus-suunnitelman_perusteet_2018.pdf)
- Puura, K. & Tamminen, T. (2016). Pikkulapsipsykiatria – ei tarua vaan todellisuutta. *Duodecim* 132(10), 951–959. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13136.pdf>
- Puustinen, M. (24.5.2019). Psykologisen tuen mahdollisuus kuuluu kaikille lapsille. *Psykologilehti*. <https://psykologilehti.fi/psykologisen-tuen-mahdollisuus-kuuluu-kaikille-lapsille/>
- Pöyhönen, J., Livingston, H. & Bellamine, L. (2019). *Fanni ja suuri tunnemöykky. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelemisen*. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Rissanen, P., Parhiala, K., Kestilä, L., Härmä, V., Honkatukia, J. & Jormanainen, V. (2020). Raportti. Covid-19-epidemian vaikutukset väestön palvelutarpeisiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen – nopea vaikutusarvio. Saatavilla 20.9.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139694/URN\\_ISBN\\_978-952-343-496-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139694/URN_ISBN_978-952-343-496-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Roininen, L. (2021.) *Perhe Parrasvaloissa*. Helsinki: Avain.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (2009). *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Santalahti, S. & Marttunen, M. (2014). Lasten ja heidän vanhempiansa mielenterveys. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 184–195). Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Solantaus, T. & Niemelä, M. (2016). Arki kantaa - kun se pannaan kantamaan. *Perheterapia* 32(1), 21–33. <https://lapeetelasavo.files.wordpress.com/2018/05/arki-kantaa-kun-se-pannaan-kantamaan.pdf>
- Solantaus, T. & Paavonen, J. (2009). Vanhemman mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat. *Duodecim* 125(17), 1839–1844. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo98270.pdf>
- Sorkkila, M. & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism.

- Journal of Child and Family studies* 29(3), 648–659.  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-019-01607-1>
- Tamminen, N. & Solin, P. (2014). Mielenterveyden edistäminen työpaikalla. Saatavilla 6.9.2021  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/115996/THL\\_OPA2014\\_032\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/115996/THL_OPA2014_032_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Sosiaalipalvelut. Lapsiperheiden kotipalvelu. Saatavilla 12.7.2021 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/lapsiperheiden-kotipalvelu>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Sote-palvelut. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Perhetyö. Saatavilla 2.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys. Saatavilla 6.9.2021  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 13.9.2021  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>
- Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe. Saatavilla 15.9.2021  
<https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html#tab2>
- Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia*. (3. uud. p.) Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (2. uud. p.) Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (14.11.2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavilla 24.8.2021  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Törrönen, M. (2012). Johdatus vastavuoroiseen sosiaalityöhön. Teoksessa M. Törrönen, K. Hänninen, P. Jouttimäki, T. Lehto-Lundén, P.

Salovaara & M. Veistilä (toim.), *Vastavuoroinen sosiaalityö* (s. 9–19). Helsinki: Gaudeamus.

Törrönen, M. (2012). *Onni on joka päivä*. Helsinki: Gaudeamus.

Unicef. Lapsen oikeudet. Lapsen oikeuksien sopimus. Saatavilla

<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (2010). *Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Kirjapaja.

Vuorenmaa, M. (7.5.2019). Tilastoraportti. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Saatavilla 2.9.2021

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%c3%a4n%20perheidens%c3%a4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

## LIITE 1. Esite vanhemmille



Hei vanhempi!

Oletko saanut sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä tai lapsiperheiden varhaisen tuen palveluita alle kouluikäisen lapsen vanhempana Jyväskylässä? Palveluita ovat esimerkiksi kotipalvelu, perheohjaus, perhesosiaalityö ja sosiaaliohjaus sekä pikkulapsiperheiden psykologipalvelut.

Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää palveluita saaneiden vanhempien kokemuksia siitä, kuinka palvelut ovat tukeneet heidän mielenterveyttään ja vanhemmuuttaan pienten lasten vanhempina. Tutkimuksemme tavoite on tuoda esiin vanhempien aidot kokemukset, joiden pohjalta palveluita voidaan myös kehittää.

Olisitko halukas antamaan haastattelun kokemuksistasi? Haastattelu on mahdollista antaa täysin nimettömänä, ja aineisto kerätään vain tätä opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen materiaali hävitetään. Ottaessasi yhteyttä meihin voimme sopia haastattelun ajankohdan ja tavan Teille sopivalla tavalla.

Jos Sinulla heräsi kysyttävää tai haluat saada lisätietoa aiheesta, ota rohkeasti yhteyttä.

Terveisin, sosionomiopiskelijat DIAK-ammattikorkeakoulusta

Anna, Linda ja Inka

p. 050 569 2954  
z1800695@student.diak.fi

## LIITE 2. Teemat ja haastattelukysymykset

Miten olet kokenut saamasi palvelun tukeneen mielenterveyttäsi?

- Miten oikea-aikaiseksi koit tuen saamisen, ja miten ajattelet sen vaikuttaneen mielenterveyteesi?
- Mitkä tekijät saamassasi palvelussa koet merkittävimiksi mielenterveyden tukemisen näkökulmasta?

Minkälaisia vaikutuksia mielenterveyden tukemisella on ollut vanhemmuuteesi ja arjessa jaksamiseen?

- Minkälaisia konkreettisia vaikutuksia olet huomannut lapsen/lasten kanssa arjessa?
- Miten tuen saaminen on vaikuttanut vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen?
- Koitko saamasi palvelut riittävinä ja minkälaista tukea mahdollisesti kaipaisit enemmän?

## LIITE 3. Aineiston luokittelu

PELKISTETTYJÄ ILMAUKSIA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<p>Me oltiin pyydetty, että he on sylinä ja pitää huolta meidän vauvoista, että me saadaan hetkeksi kädet irti heistä</p> <p>Se, että sieltä tulee joku ihminen, ja varmoin ottein ottaa sen tilanteen haltuun ja sanoo, että sä voit mennä ja levätä. Ja mä voin luottaa siihen</p>	Konkreettinen apu	MIELENTERVEYDEN TUKI
<p>Paljonkin apua siitä, että sai niinku höpötellä justuinsa niitten [työntekijöiden] kanssa</p> <p>Se itse ongelma vaan tai että se taakka jo kevenee sillä kun sen vaan puhuu ääneen jollekin tuntemattomalle</p>	Keskustelu	
<p>Sain vinkkejä pojan kanssa elämiseen</p> <p>Ne osas antaa hyviä ohjeita ja vinkkejä ja ne oli tosi kannustavia</p>	Vanhemmuuden ohjaus	
<p>Meitä tuki se, että nää työntekijät oli omaloitteisia, mutta kunnioitti meidän rajoja</p> <p>Tuntui, et meille oli sellaset työntekijät, jotka halusi olla hyödyksi ja auttaa meitä</p> <p>Sillä on iso merkitys, millä tavalla se ihminen meidän kotiin tulee.</p>	Työntekijät ja palveluntuottaja	
<p>Kun on saanut purkaa niitä ongelmakohtia, niin onhan se piristänyt ihan hirveesti. On yön unet paremmat ja mieli kokonaisuudessaan parempi</p> <p>On saanut, vähän niitä voimavaroja takasin</p> <p>Kun sai sitä lepoa ja keskustelutukea ja muuta semmosta, niin varmaan se on auttanu lasten kanssa jaksamiseen yleisesti arjessa</p>	Parempi jaksaminen	
<p>Ja sitten ei suutu ehkä niin nollasta sataan enää kuin aikasemmin, kuin oli niin väsynyt pojan kanssa. Ehkä hermot ei oo niin kireellä koko ajan oikeestaan</p>	Parempi vanhemmuus	

<p>Nyt jaksan miettiä, mikä on lapsen parasta, enkä ajattele sitä, mikä on yleisesti parasta, et selvittäään</p> <p>Jaksan nauttia niistä lapsista, ja mä nautin äitiydestä</p>		
<p>Ja sitten [on saanut] sitä omaa aikaa, niin sitä on jaksanut enemmän olla läsnä myöskin niiden lasten kanssa</p> <p>Kun itse jaksaa olla rauhallinen ja ottaa vastaan sitä toisen paha oloa, niin sitten se myöskin vaikuttaa välillisesti siihen lapseen ja sen lapsen jaksamiseen.</p> <p>Ihan hirveitä raivokohtauksia ja siihen ei saanut mitään kontaktia, kun se [lapsi] huuti ja itki ja potki ja mikään ei niinku auttanut. Se ei kuullut puhetta, eikä mitään. Nyt ne on jäänyt kokonaan pois</p>	<p>Läsnäolo ja vuorovaikutus lapsen kanssa</p>	
<p>Kyllä se oli tosi oikea-aikaista</p> <p>Kun oisin vaan mennyt pari kuukautta aiemmin, niin asiat ei ois mennyt ihan niin pitkälle</p> <p>Loppukesästä soiton tai alkusyksystä ja tuntu et on pattitilanne, niin sitten sanottiin, et no keväällä ehkä pääset</p>	<p>Oikea-aikaisuuden toteutuminen</p>	<p>OIKEA-AIKAISUUS JA TUEN RIITTÄVYYS</p>
<p>Oisiko siinä määritelty, että 3 kuukaudeksi saa, ja sit arvioidaan aina uudestaan. Se ensimmäinen oli helppo, mut sitten kun mä soitin sitä jatkaa, montako kertaa mä sitä vuoden aikana sitten soitin... niin siinä kohti mä taas koen, että piti osata itse olla tietyllä tavalla vaativa</p> <p>Mutta sitten mietin että joku muu joka ei ehkä osaa sitä hakea ni se varmasti vaikeuttaa sitä</p> <p>Mä koen, että sitä voisi sitten koronan hellittäessä mainostaa enemmän. Ettei olis vaan sen varassa, että on jossain neuvolan seinällä lappuja, tai neuvolan terkkari ohjaa, että tässä on numero ja tänne voit soittaa.</p>	<p>Palveluiden saatavuus</p>	
<p>No kyllä ku sitä apua sai niin välillä tuntui, että sitä tyrkytettiin sitten joka suunnasta. Et justiin tosi hyvin on saanut apua ja koen ne tosi hyvinä</p> <p>Pysty luottaa siihen, että se palvelu mitä on sovittu, sen saa</p>	<p>Tuen riittävyys</p>	